

<small>(れんしゅうのふりかえり)</small> 練習の振り返り 《 月 日 》	<small>(よかったところ)</small> 良かったところ	<small>(わるかったところ→かいぜんほうほう)</small> 悪かったところ →改 善 方 法 《どうしたら良くなるか》
<small>(じゅんび)</small> 準備 <small>(ようぐ)</small> 用具 <small>(きもちのじゅんび)</small> 気持ちの準備 など		
<small>(あかるく・げんきに・うつくしく)</small> 明るく 元気に 美しく		
<small>(じぶんこじん)</small> 自分個人の プ レ ー		
チームとしての プ レ ー		