

### CST 記録表

/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	
/	

### CST チェック表

日付 年 月 日

記録者 \_\_\_\_\_

1.バンザイの姿勢	
2.棒の持ち方	
3.腕と肩の位置	
4.背中の丸まり	
5.背中の反り	
6.ひざのチェック	
7.足裏のチェック	
8.10回連続	