


	 ID	 訓練前	 訓練後	 変化量 ●
1	1	11	15	-4
2	2	14	17	-3
3	3	11	11	0
4	4	10	17	-7
5	5	11	19	-8
6	6	3	11	-8
7	7	7	11	-4
8	8	14	14	0
9	9	13	17	-4