

練習と生活の記録

氏名 ()

平成 年 月 日 曜日		天気	気温	練習場所		
体重	コンディション	今日の最高記録				
()Kg +/- ()Kg	良好・良い・普通・やや悪い・悪い					
練習時間 (~)		精神集中度	1	2	3	4 5
練習内容		疲労度	1	2	3	4 5
		練習強度	1	2	3	4 5
		自分なりの1日の反省				
技術ポイント(強化部分)		明日の練習の課題				
生活記録		起床 (時 分) 就寝 (時 分)			排便 (有 ・ 無)	
		睡眠時間 (時間 分)				
食事内容	朝食					
	昼食					
	補食等					
	夕食					
学習内容			指導者の所見			
		() 時間				