

**目標設定**



練習の目標 \_\_\_\_\_

勉強の目標 \_\_\_\_\_

練習日時 月 日 ( 曜日) 時間 : ~ :

感染対策	<input type="checkbox"/> 練習前の手洗い・うがい <input type="checkbox"/> 練習後の手洗い・うがい <input type="checkbox"/> 検温 (            °C) <input type="checkbox"/> 1時間に1回の換気 <input type="checkbox"/> ソーシャルディスタンスの確保	目標設定	今日の練習目標
			今日の勉強目標

体調管理	現在抱えている怪我の状態	<input type="checkbox"/> 良くなっている <input type="checkbox"/> 変わらない <input type="checkbox"/> 悪化している (            )
	体 調	<input checked="" type="radio"/> 良 ←   5   4   3   2   1 → <input checked="" type="radio"/> 悪
	睡眠時間	時間 ( 就寝 : ~ 起床 : )

練習内容・振り返り	内容	自己評価
		点
		100点
	1) チームメイトや先生からアドバイスはありましたか。あればどのようなアドバイスでしたか?	
	2) 他人に対して前向きな言葉がけをしましたか。その言葉はどのような言葉でしたか?	
	3) 自分に対して前向きな言葉がけをしましたか。その言葉はどのような言葉ですか?	
	4) チーム内での出来事      例) チームのために素晴らしい行動をしている選手がいればどのような行動をしていたか	
	今回の練習目標	

栄養管理	朝	<input type="checkbox"/> しっかり食べた <input type="checkbox"/> まあまあ食べた <input type="checkbox"/> 食べられなかった 理由 ( <input type="checkbox"/> 食欲なし <input type="checkbox"/> 時間なし <input type="checkbox"/> その他 )	昼	<input type="checkbox"/> しっかり食べた <input type="checkbox"/> まあまあ食べた <input type="checkbox"/> 食べられなかった 理由 ( <input type="checkbox"/> 食欲なし <input type="checkbox"/> 時間なし <input type="checkbox"/> その他 )	晩	<input type="checkbox"/> しっかり食べた <input type="checkbox"/> まあまあ食べた <input type="checkbox"/> 食べられなかった 理由 ( <input type="checkbox"/> 食欲なし <input type="checkbox"/> 時間なし <input type="checkbox"/> その他 )
------	---	--	---	--	---	--

**バランス確認** もれなく摂取できたかチェック!

<b>1 主食</b> -炭水化物- 身体を動かすエネルギー <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 晩 <input type="checkbox"/> 補食	<b>2 主菜</b> -たんぱく質- 筋肉や骨を作る <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 晩 <input type="checkbox"/> 補食	<b>3 副菜 / 汁もの</b> -ビタミン・ミネラル- 体調を整え、骨や血液を作る <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 晩 <input type="checkbox"/> 補食	<b>4 牛乳 / 乳製品</b> -カルシウム・たんぱく質- 骨を作る <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 晩 <input type="checkbox"/> 補食	<b>5 果物</b> -ビタミンC・炭水化物- 疲労回復、調子を整える <input type="checkbox"/> 朝 <input type="checkbox"/> 昼 <input type="checkbox"/> 晩 <input type="checkbox"/> 補食
---	--	--	---	---

監督・顧問の先生 記入欄