スポーツコンディションのQCシート

/ ～ /

項目	目標	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（日）
午前練時間								
午後練時間								
自主練時間								
練習意欲		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
練習強度		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
練習達成感		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
練習疲労感		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
練習前体重								
練習後体重								
就寝時刻								
起床時刻								
睡眠時間								
熟睡度（よく眠れたか）		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
起床時脈拍								
起床時体重								
排便		快−難−下−無	快−難−下−無	快−難−下−無	快−難−下−無	快−難−下−無	快−難−下−無	快−難−下−無
朝食（栄養・量）								
昼食（栄養・量）								
夕食（栄養・量）								
食欲		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
１日の体調		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
１日の疲労感		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
情緒不安定性		5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1	5−4−3−2−1
障害の有無								
障害の状態								

※５段階評価は数値の大きい方を良い状態とする．また，時間は24時間表記で記入．