

コンディション発見シート 月

目標欄 記入日

年 月 日 チーム名

一一二

氏名

ポジション

年生

チーム目標	個人プレー目標	
体格目標	目標体重(1ヶ月後)	個人栄養目標(数字、比較、時間を使って記入)
目標ごはんポイント(1日分)	目標体重(　　月までに) kg	リカバリーアイテム(運動後45分以内) +

コメント（発見したこと、やってみて感じたことを記入してみよう）

アドバイス

スケジュール	6:00	9:00	12:00	15:00	18:00	21:00	24:00
目標ごはんポイント							
何を食べるか							

スタート体重	(kg)	kg

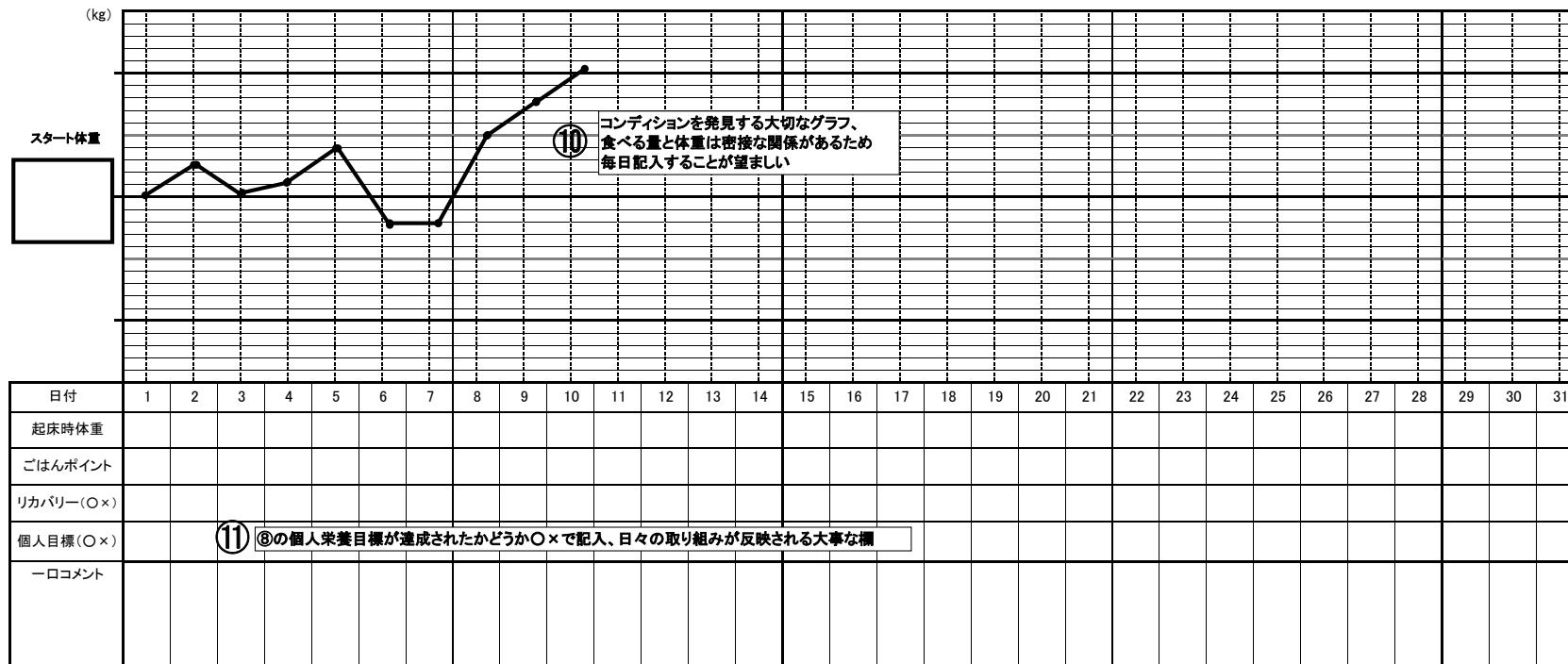
コンディション発見シート

月

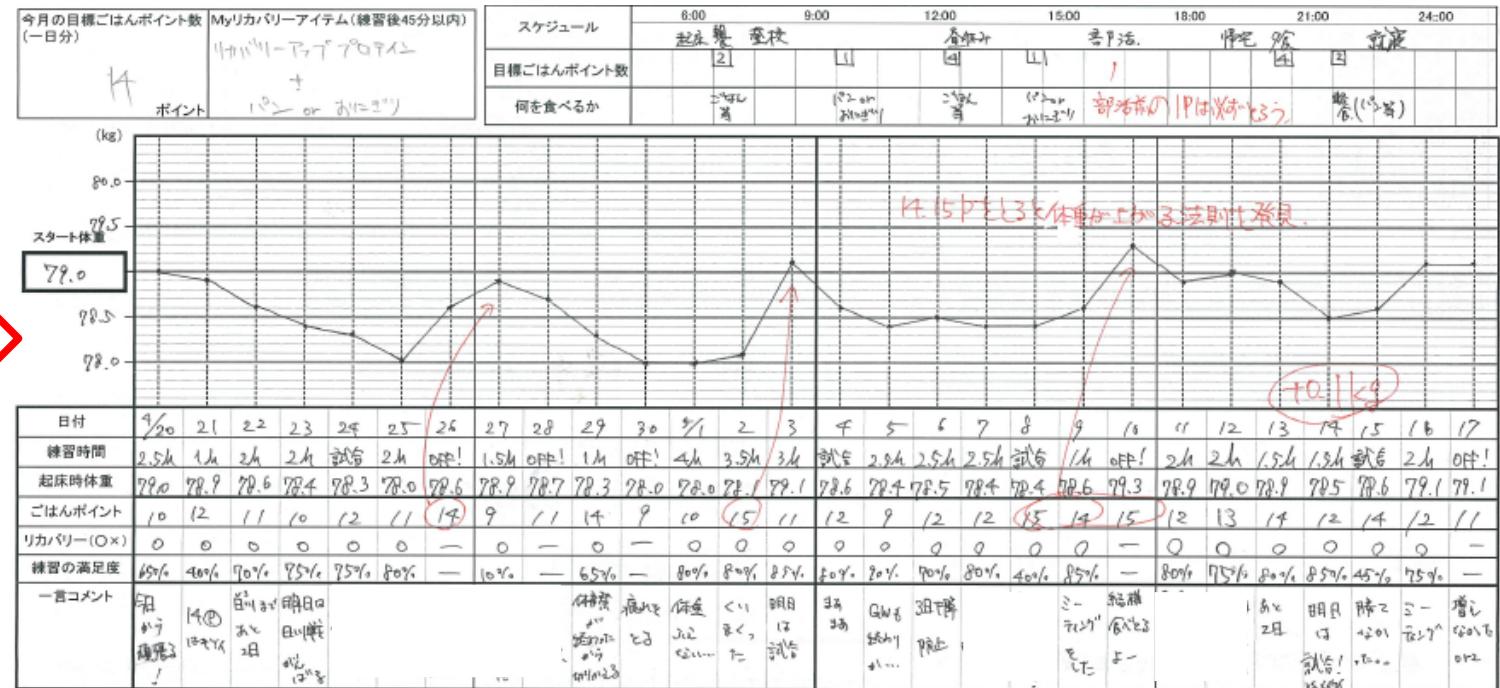
目標欄
記入日 年 月 日 チーム名

学年 氏名 ポジション 年生

チーム目標		個人プレー目標		コメント(発見したこと、やってみて感じたことを記入してみよう)		
① チーム全体の目標、全員が同じことを書くはずである！		② 自分の言葉で競技で身につけたい、気を付けたい目標を記入		⑫ 1ヶ月のフィードバックを記入、感想や評論にならないように注意		
体格目標	目標体重(1ヶ月後)	個人栄養目標(数字、比較、時間を使って記入)				
③ どんな体が欲しいのか？	④ 左記の身体をイメージして、目標の大会に達成したい身体	⑧ ③～⑦を達成するに必要な食生活目標。今月の取り組み目標を書く欄であり、栄養の取り組みに一番大事な項目				
目標ごはんポイント(1日分)	目標体重(1ヶ月後まで)	リカバリーアイテム(運動後45分以内)				
⑥ ⑤を意識して、今月達成すべきごはんポイントを決定	⑤ 上記の体重を目標にしつつ今月達成すべき体重を決定	リカバリー・パワープロテイン	⑨ リカバリーに必要な食べ物を記入	アドバイス		
スケジュール	6:00	9:00	12:00	15:00	18:00 21:00 24:00	
目標ごはんポイント	⑦ ⑥のごはんポイントをどのように達成するかのスケジュールを記入					⑬ チームからのフィードバックコメント
何を食べるか						



ごはんポイントと体重がすぐに反応する選手。体重と食事の法則を見つけること、夏場の体重維持対策にもなる。意識の継続をすることで体重減少を未然に防ぐこともできる。



体調不良がダイエットに体重減少につながるケース。身体作りや競技をする以前に健康でなければならないことを痛感。