

コンディション発見シート ____月

目標欄
記入日

年 月 日

子一ム名

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)
	kg	
目標ごはんポイント(1日分)	目標体重(月までに)	リカバリーアイテム(運動後45分以内)
	kg	+

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

[illegible]

(kg)

スタート体重

[illegible][illegible]

チーム目標

① チーム全体の目標、全員が同じことを書くはずである！

個人プレー目標

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

体格目標

③ どんな体が欲しいのか？

目標体重(1月後)

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

個人栄養目標(数字、比較、時間を使って記入)

⑧ ③～⑦を達成するの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)

⑥ ⑤を意識して、今月達成すべきごはんポイントを決定

目標体重(月後までに)

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

リカバリーアイテム(運動後45分以内)

⑨ リカバリーに必要な食べ物を記入

リカバリーパワープロテイン

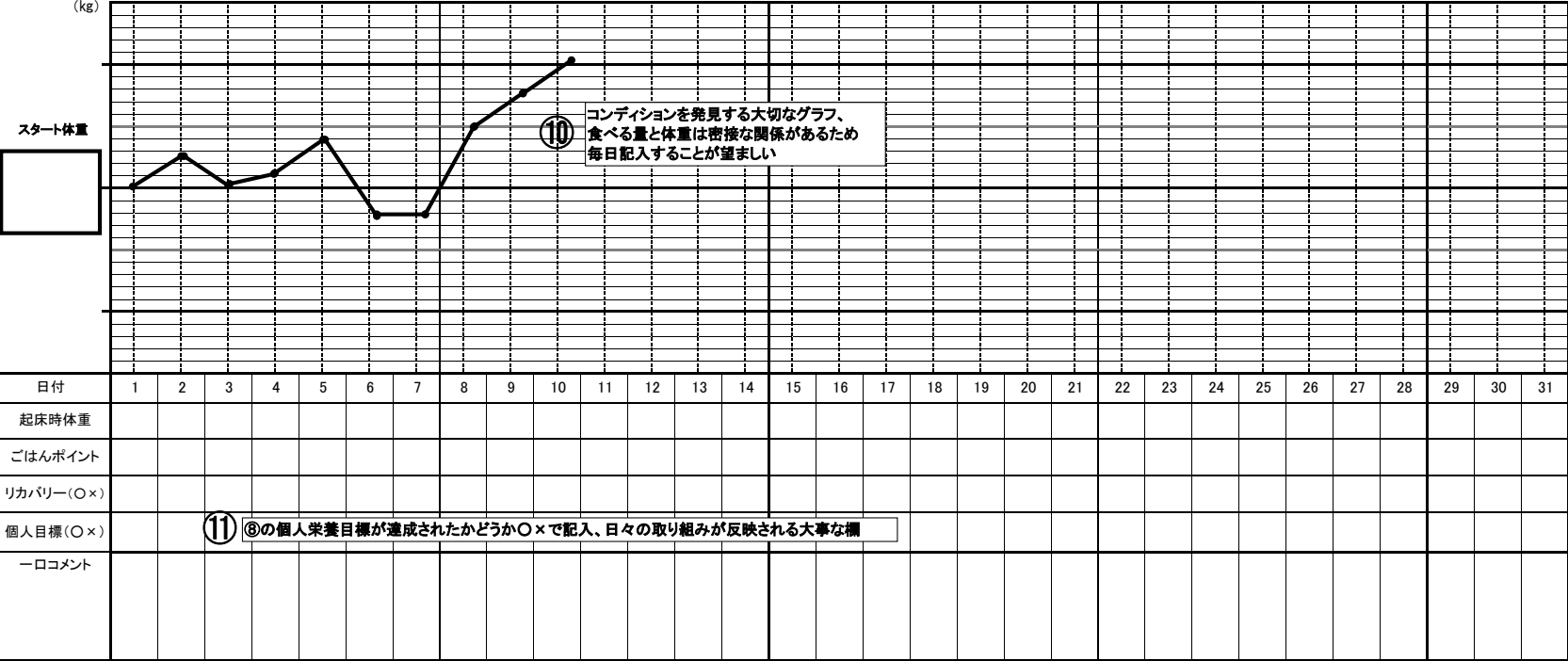
スケジュール

6:00 9:00 12:00 15:00 18:00 21:00 24:00

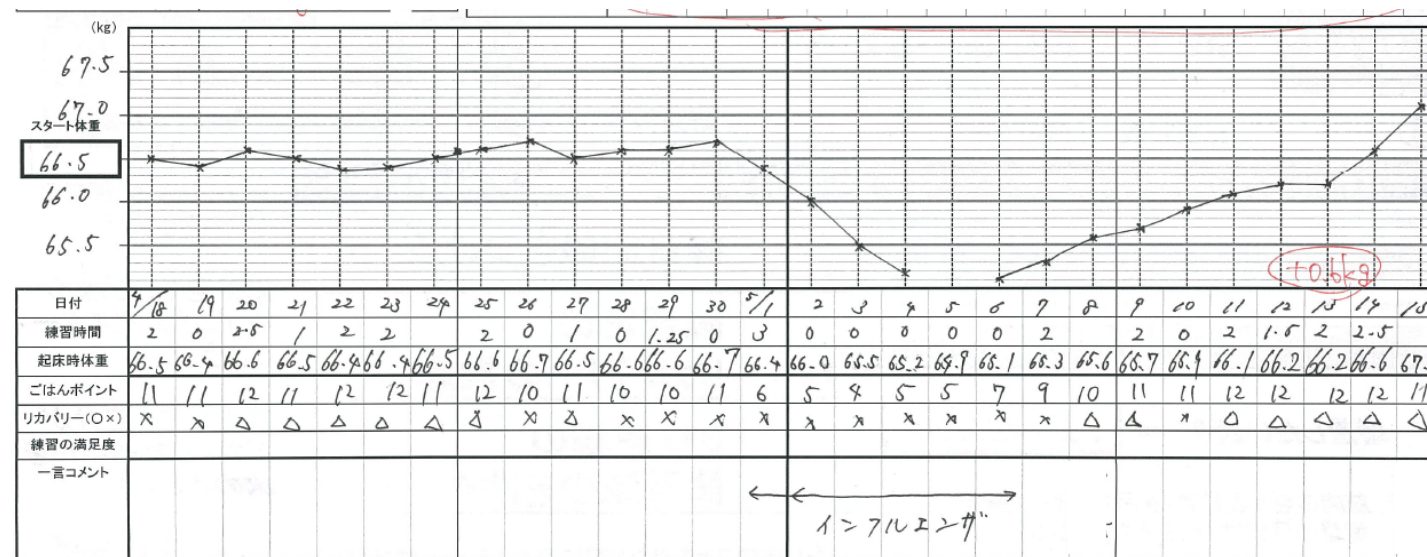
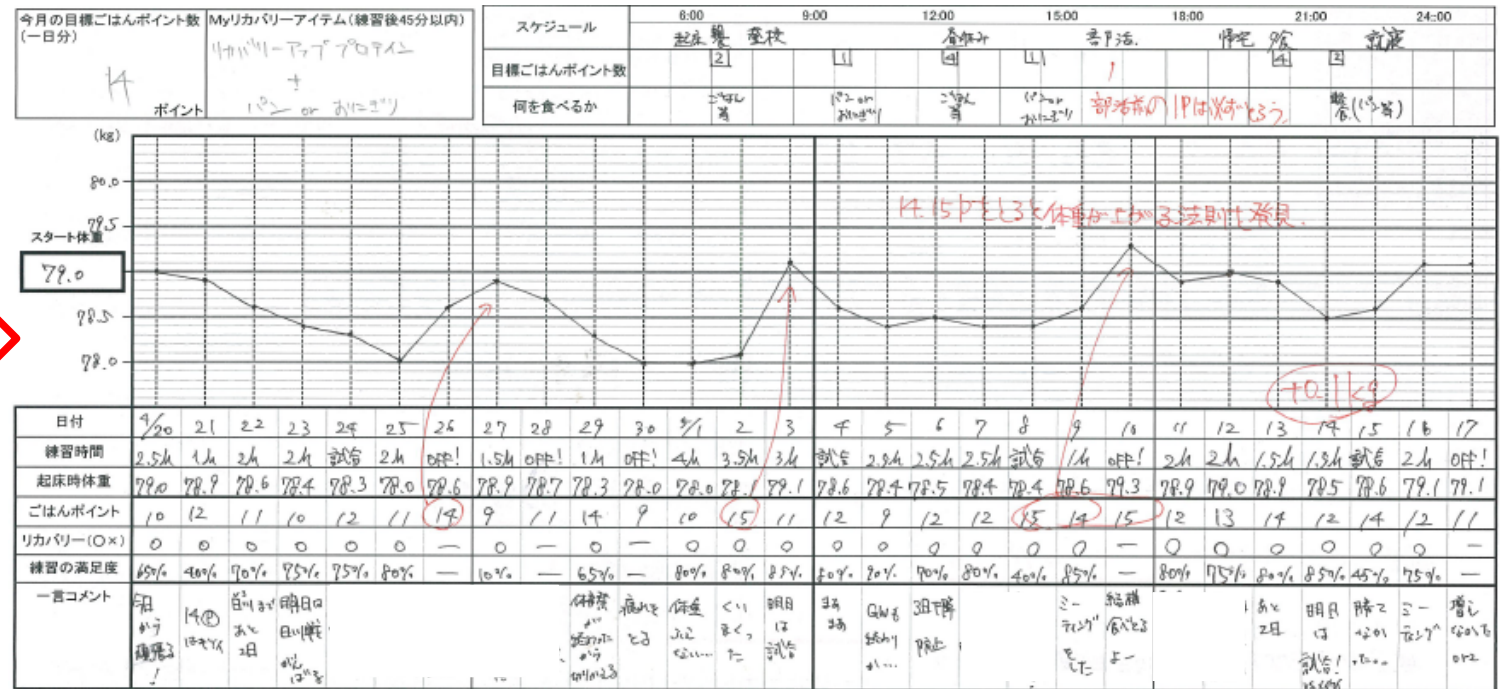
目標ごはんポイント

⑦ ⑥のごはんポイントをどのように達成するかスケジュールを記入

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
を見つけ出し、
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
とこもできる。



体調不良がダイレ
クトに体重減少に
つながるケース。
身体作りや競技を
する以前に健康で
なければならぬ
ことを痛感。