## **2025年度へつなげる!**7 **(T** Atleta

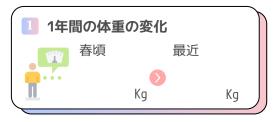


## 運輸振り返ろう ではある。

名前

## データを確認しよう!







6時間以下になると怪我の確率が上がる と言われています!

3 疲労度の平均値 精神 肉体

疲れをとる方法、ストレス解消法など 自分のコンディショニングを探してみましょう!

## 2024年度にあったことを書き出してみよう!

当時の気持ち、モチベーションは10点満点(良い:10点 ~ 悪い:0点)で記入してみましょう。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
出来事、大会など												
当時の気持ち												
当時の状況 学んだこと 良かったこ と、反省点												

2025年度に活かしたいこと・頑張りたいことを3つ書こう