2025年度へつなげる！

2024年度を振り返ろう

Atleta

名前

データを確認しよう！

1 1年間の体重の変化

春頃　　最近

Kg　　Kg

2 平均睡眠時間

時間　　分

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