

2025年度へつなげる！



2024年度の振り返り

名前 _____

データを確認しよう！



01 1年間の体重の変化

春頃 最近

Kg Kg

02 平均睡眠時間

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！

時間 分

03 疲労度の平均値

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！

精神 肉体

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