

記入日

名前

継続は力なり。  
出来なかった自分より  
成長しているはず！

2023年度お疲れ様でした！

1年間の生活に  
点数をつけてみよう！

# 1年間振り返り



2024年度に向けて



**点数** 点

点数の理由

レポートを確認しよう



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よう！

1年間の体重変化

平均睡眠時間

疲労度の平均

+

・

—

Kg

精神      肉体

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！

良かったこと

出来るようになったこと



ここが大事！

② 改善点・もっと頑張りたいこと



改善策・改善するために来年度取り組むこと



② 改善点・もっと頑張りたいこと



改善策・改善するために来年度取り組むこと

