

2025

2026年度へつなげる！



年度を振り返ろう

名前

データを確認しよう！



1 1年間の体重の変化



2 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！

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！

2025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												

★ 2026年度に活かしたいこと・頑張りたいことを3つ書こう