

2025

2026年度へつなげる!

Atleta

年度を振り返ろう

名前

データを確認しよう！



1年間の体重の変化



春頃

最近

Kg



Kg

平均睡眠時間



時間

分

疲労度の平均値

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！

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

	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