

氏名 _____ カテゴリー U:

【体調】

良い・普通・少し不安あり

【朝食はとったか】

○ ・ × (内容:

【睡眠時間】

: ~ : (時間 分)

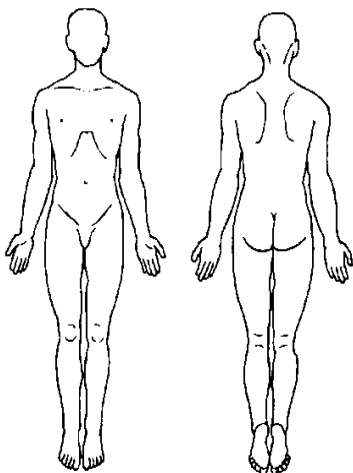
【体温】

°C

【生理(最終)】

月 日 ~ 月 日

【現在気になるところに○をつけ、どの様な症状か記入してください。】



【この1か月病気やけがで 休むことはあったか】

その内容:

【ストレッチは行っていますか(練習日も含めて)】

・毎日 ・2-3回/週 ・1回/週 ・していない

【コア(体幹)トレーニングは行っていますか(練習日も含めて)】

・毎日 ・2-3回/週 ・1回/週 ・していない

モチベーション(やる気)

