

05 生活の振り返り

課題 1

下記例を見て1日の自分の生活（学校・練習がある日）を書き出してください

行動 →

起床
6:30

学校
8:30-16:00

練習
16:30-19:00

ケア
19:30-20:30

就寝
23:30

例

1日の流れ

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4

食事 →

朝食
7:00

昼食
12:00

補食 夕食
19:30 21:00

平日

行動 →

1日の流れ

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4

食事 →

休日

行動 →

1日の流れ

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4

食事 →



チェックポイント

- ・食事を抜いているところがあるか ・食事と食事の間の時間がどのくらいあいているか
- ・練習後から食事までの時間はどのくらいか ・就寝時間は何時か ・睡眠時間はどのくらいか

目標

目標達成の要素	批判的分析	現在の自分

現在の課題（問題）



分析（問題の原因は何なのか）



解決策



具体的な行動計画



計画実行後の振り返り

