

Daily Sheet4月5段階自己評価A: 100%-81% B: 80%-61% C: 60%-41% D: 40%-21% E: 20%-0学年:ポジション:氏名:

今月の目標	体重80kg(現在より3kg増)のコンタクトプレーであたり負けない筋肉質な体をつくる																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	評価
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火		
技術に関するもの																																
1 毎日の練習後、生タックルを50本行う	/	○	○	○	○	○	○	/	○																							
2																																
3																																
4																																
5																																
心づくりに関するもの																																
1 メンタルコーチからイメージトレーニングの友法を学ぶ								○																								
2 毎晩寝る前にイメージトレーニングをする	/	/	/	/	/	/	/	○	○																							
3																																
4																																
5																																
体づくりに関するもの																																
1 夜ふかししない	×	×	×	×	○	○	×	×	×																							
2 1日3食を毎日とる	×	○	○	○	○	○	○	×	○																							
3 毎食どんぶり飯を2杯以上食へる(A先輩にチェックしてもらう)	×	○	○	○	○	○	○	×	○																							
4 プロテインを飲む	×	○	○	○	○	○	○	×	○																							
5 ウェイトトレーニングをする(B君と一緒に)	/	○	○	○	○	○	○	/	○																							
その他知験等に関するもの																																
1 1週間に1冊本を読む	○	/	/	/	/	/	/	○																								
2																																
3																																
4																																
5																																
5段階自己評価	D	B	B	B	A	A	B	D	B																							
今週の反省・気付/次週への決意	オフ日の食生活が乱れている。月曜日の朝はCoCoで朝食をとるようにする。また、夜ふかししないように12時に消灯する。																															
監督やコーチから																																