



年月	日曜日	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				
スケジュール (大会および学校行事)	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()			
睡眠時間 (時間)																																				
起床時脈拍 (回/分)																																				
体温 (°C)																																				
排便																																				
月経																																				
体重 (kg)																																				
LBM (kg)*																																				
体脂肪率 (%)																																				
練習時間 (時間)																																				
練習への意欲*																																				
今日の調子*																																				
練習強度																																				
練習の達成度*																																				
1日の疲労度*																																				
こころの健康状態*																																				
食欲*																																				
栄養	主食	主食																																		
		肉類	肉類																																	
			魚類																																	
			卵類																																	
	大豆製品	大豆製品																																		
		野菜類	野菜類																																	
			きのこ類 いも類 海藻類																																	
	牛乳・乳製品																																			
果物																																				
おやつ (菓子)																																				
Memo																																				
※目標やふりかえり、 気づきなどを記入しよう！																																				

* LBM= 除脂肪体重

★のある項目は5段階評価で記入 5 (高い) / 4 (やや高い) / 3 (普通) / 2 (やや低い) / 1 (低い)

中高部活女子パフォーマンスアップシート 記入方法



① スケジュール

練習、大会、合宿や学校の行事などの予定を記入しましょう。

② 睡眠時間 (時間)

前日の睡眠時間 (合計時間) を記入します。なるべく決まった時刻に就寝・起床し、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

③ 起床時脈拍 (回/分)

目覚めてすぐに、リラックスした姿勢で脈拍を測定します (→ * 1)。1分間に約 60～100 回が健康な状態です。

④ 体温 (°C)

目が覚めたら、横になったままの安静な状態で体温を測定し (→ * 2)、記録しましょう。

⑤ 排便

便通があった日に○をつけます。回数、硬い・軟らかいなどの気になったことも記入しましょう。

⑥ 月経

月経があった期間に○ (量が多い日は◎、月経痛がある日は○の中に×)、おりものが気になる日は▽を記入しましょう。

⑦ 体重 (kg)、LBM (kg)、体脂肪率 (%)

起床時や練習前後、入浴後など、毎日なるべく同じタイミングで測定し、記入しましょう (→ LBM の計算方法は * 3 参照)。短期間の数値にとらわれず、長期的な変動を見るようにしましょう。



※ 1 脈拍の測り方

親指の付け根部分にある橈骨 (とうこつ) 動脈に入差し指、中指、薬指の3本を軽く当てて測りましょう。



※ 2 体温の測り方

舌下の中央のすじの両側が正しい検温位置です。



※ 3 LBM (除脂肪体重) の計算方法

$LBM (kg) = 体重 (kg) \times (100 - 体脂肪率 (\%)) \div 100$
 ※ 体重 50kg、体脂肪率 20% の場合: $50 \times (100 - 20) \div 100 = 40kg$
 LBM は 40kg となります。

⑧ 練習時間 (時間)

1日の練習時間を記入しましょう。朝練と午後練をした場合は、合計時間を記入しましょう。

⑨ 練習への意欲、今日の調子、練習強度、練習の達成度、1日の疲労度、こころの健康状態

5段階評価で記入しましょう。

- 5 高い / 良い
- 4 やや高い / やや良い
- 3 普通
- 2 やや低い / やや悪い
- 1 低い / 悪い

練習への意欲*

練習に対する意欲をふりかえり、記入しましょう。

今日の調子*

今日の調子 (体調など) をふりかえり、記入しましょう。

練習強度*

あなたにとってのその日の練習強度を記入しましょう。

練習の達成度*

練習の達成度をふりかえり、記入しましょう。

1日の疲労度*

1日の疲労度をふりかえり、記入しましょう。

こころの健康状態*

メンタル面の調子・状態を記入しましょう。

⑩ 食欲*

食欲をふりかえり、記入しましょう。5段階評価で記入してください (⑨参照)



⑪ 栄養

1日のチェックボックスは、朝・昼・夜の3回に分かれています。1つのチェックボックスを10点とし、1回分ですべてのチェックボックスに印を入れることができれば、食品の選択は100点満点です。朝・昼・夜の食事で平均が80点以上となるように、意識して食べるようにしましょう。食べたものをチェックすると、食べるのが少ない食品を把握でき、考えて食品を選ぶことができるようになります。※副菜に含まれるたんぱく質源 (野菜炒めの豚肉、煮物のちくわ、煮豆など) は主菜としてチェックします。

⑫ 目標やふりかえり、気づきなどを記入しよう!

1週間ごと、1か月ごとに、目標やふりかえり、気づきなどを自由に記入しましょう。練習メニューや記録などを記入してもいいですね。



中高部活女子パフォーマンスアップシート

2024年	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
4月	曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	
1	スケジュール (大会および学校行事)	朝練					練習 試合 →		始業式					
2	睡眠時間 (時間)	6.5	7.5	7										
3	起床時脈拍 (回/分)	60	61	60										
4	体温 (°C)	36.2	36.3	36.1										
5	排便		○軟	○										
6	月経	○	◎	⊗										
	体重 (kg)	51.4	52.0	51.8										
7	LBM (kg)*	40.6	40.6	40.4										
	体脂肪率 (%)	21	22	22										
8	練習時間 (時間)	1.5	2	2										
	練習への意欲*	4	4	3										
	今日の調子*	4	3	3										
9	練習強度*	3	5	4										
	練習の達成度*	5	3	3										
	1日の疲労度*	2	4	4										
	こころの健康状態*	4	3	3										
10	食欲*	5	3	4										
11	栄養	主食												
		主菜	肉類											
			魚類											
			卵類											
	副菜	大豆製品												
		野菜類												
		きのこ類 いも類 海藻類												
		牛乳・乳製品												
果物														
おやつ (菓子)														

Memo

つき推した
月経痛ひどい

※目標やふりかえり、気づきなどを記入しよう!
練習試合に向けて、体調を整える!
チームメンバーとコミュニケーションがとれた。

* LBM= 除脂肪体重
 *のある項目は5段階評価で記入 5 (高い) / 4 (やや高い) / 3 (普通) / 2 (やや低い) / 1 (低い)