



# 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、食べること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)