



試合日誌

年 月 日 ()				天候				目標のセルフトーク				試合前	
昨日の就寝 : 今朝の就寝 :				睡眠時間 :									
今日の目標													
今日の身体的コンディション													試合後
体調	悪い	1	2	3	4	5	良い	体調が悪いのはどんなふうに？					
食欲	ない	1	2	3	4	5	ある						
故障	故障が		ある		ない								
ある場合、故障の部位は ()													
今日の心理的コンディション												試合後	
全くダメ ←→ 最高													
①最終目標を意識師弟やれたか？							1	2	3	4	5		ミスや失敗があったら、 次に向けての改善点を具体的に
②今日の目標は達成できたか？							1	2	3	4	5		
③今日の練習の満足度は？							1	2	3	4	5		
④心理的な満足度は？							1	2	3	4	5		
⑤身体的な満足度は？							1	2	3	4	5		
⑥呼吸法はやれたか？							1	2	3	4	5		
⑦サイキングアップはやれたか？							1	2	3	4	5		
⑧ルーティンは使えたか？							1	2	3	4	5		
⑨フォーカルポイントを有効に使えたか？							1	2	3	4	5		
⑩セルフトークを有効に使えたか？							1	2	3	4	5		
⑪気持ちの切り替えはできたか？							1	2	3	4	5		
⑫プラスのイメージでできたか？							1	2	3	4	5		
⑬意識して声を出したか？							1	2	3	4	5		
⑭集中してやれたか？							1	2	3	4	5		
⑮失敗を成功に変える努力をしたか？							1	2	3	4	5		
⑯							1	2	3	4	5		
⑰							1	2	3	4	5		
⑱							1	2	3	4	5		
⑲							1	2	3	4	5		
⑳							1	2	3	4	5		
合計							点						
試合を振り返って													
今日の良かったところや良い気づき													
今日のやる気度は		%だった			今日の自己評価は		1	2	3	4	5		
次の試合への目標													