



練習日誌

年 月 日 ()	天候	目標のセルフトーク	練習前								
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											
体調	悪い	1	2	3	4	5	良い	体調が悪いのはどんなふうにか？			
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				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			
⑳				1	2	3	4	5			
合計				点							
練習を振り返って											
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
次の練習への目標											

練習前

練習後