コンディション記録用紙(長野県DC U13・14用)

※毎回、練習の開始時に、スタッフへ提出し、解散時に受け取ってください。

中学校名		JBA所属チーム名		学年	年	氏名		緊急連絡先	

項目 ＼ 日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体温（朝・出発時）		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
睡眠時間		時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
疲労度（1-10）															
意欲（1-10）															
痛み なし…✓	部位														
	痛みの強さ														
症状 ある…○ なし…✓	咳														
	息苦しさ														
	喉の痛み														
	倦怠感														
	味覚嗅覚異常														
	その他														

メモ（スタッフへ伝えたい内容があれば記入ください。口頭でも連絡ください。　例　○／○　右足ねんざ中、できる範囲で練習を行う。）

0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

- 疲労度：　何も感じない　普通　きつい　かなりきつい　最大にきつい
- 意欲：　全くやる気がない　普通　やる気に満ち溢れている
- 練習強度：　何も感じない　普通　きつい　かなりきつい　最大にきつい