

コンディショニングチェック表

新学年 年 氏名

練習をやっていましたか？

やっていた やっていない(やれなかった)

やっていた生徒への質問

いつ頃からどの程度(練習量)の練習をできましたか？

週1～2日程度 週3～4日程度 週5～6日程度

どこで練習をやっていましたか？複数回答可

室内 公園 校庭 空き地 道路

その他()

誰とやっていましたか？複数回答可

個人で 複数(グループ)で 他チームに混せてもらっていた

どの程度の負荷をかけられましたか？複数回答可

軽め 中程度 きつめ

どんな練習をしていましたか？

ボール有り ボール無し ボール使用したり使用しなかったり

今のコンディション(状態)はどうですか？

最高のコンディションを100とすると

フィジカル的コンディション 現在 %

技術的コンディション 現在 %

サッカーに対するモチベーション(やる気) 現在 %