

コンディショニングページの記入方法

毎日の体重の変化、気分や体調、月経日などを記録することで、今の自分の状態が把握できるようになります。
もし途中で記入し忘れても、気がついた時点からまた記入すれば大丈夫。
最初は慣れないかもしれませんが、継続することが大切です。

日
練習内容・大会・合宿スケジュール
スケジュールを記入しましょう。

朝
起床時脈拍
目覚めてすぐに、リラックスした姿勢で脈拍を1分間測定し、記入します。手首の関節の付近で、親指の付け根部分にある橈骨（とうこつ）動脈に人差し指、中指、薬指の3本を軽く当てて測りましょう。
排便
便通があった日に○をつけます。回数、硬い、柔らかいなど、気になったことなどがあれば記入しましょう。

日
体重(kg)・体脂肪率(%)
起床時や入浴後、練習前後など、一定の条件で毎日測定し、記入します。細かい数字にとらわれず、定期的に体脂肪率とあわせて体重の変動を確認するようにしましょう。

夜
練習への意欲
練習に対する意欲はどうだったか、主観的に5段階評価(高い「5」、やや高い「4」、普通「3」、やや低い「2」、低い「1」)で記入しましょう。
練習の達成度
練習後に、練習の達成度を主観的に5段階評価(高い「5」、やや高い「4」、普通「3」、やや低い「2」、低い「1」)で記入しましょう。
1日の疲労度
練習後に、1日の疲労度を主観的に5段階評価(高い「5」、やや高い「4」、普通「3」、やや低い「2」、低い「1」)で記入しましょう。

4 APRIL	1 Mon	2 Tue	3 Wed	4 Thu	5 Fri	6 Sat																																																															
練習内容・大会 合宿スケジュール			← 合宿 →																																																																		
前日就寝時間	22:00	22:30	22:00	23:00	22:30	23:30																																																															
起床時間	7:30	8:00	7:30	7:30	9:00	7:30																																																															
睡眠時間(h)	9.5	9.5	9.5	8.5	10.5	8																																																															
起床時脈拍	60	61	60	61	62	60																																																															
排便			○		○	○																																																															
体温(°C)																																																																					
体温(°C)	36.20	36.30	36.28	36.07	36.61	36.45																																																															
体重(kg)																																																																					
体重(kg)	51.4	52.0	51.8	51.4	51.4	51.2																																																															
体脂肪率(%)	21	22	22	23	23	24																																																															
月経			▽	▽																																																																	
カラダメモ																																																																					
練習への意欲	3	2	2	3	4	4																																																															
練習の達成度	3	4	3	4	4	5																																																															
1日の疲労度	1	1	2	3	3	4																																																															
主食	<table border="1"> <tr><td>肉類</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>魚類</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>卵類</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>大豆製品</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>野菜類</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>きのこ類 しいたけ類 海藻類</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>牛乳・乳製品</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>果物</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> <tr><td>おやつ (菓子)</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td></tr> </table>						肉類	■	■	■	■	■	■	魚類	■	■	■	■	■	■	卵類	■	■	■	■	■	■	大豆製品	■	■	■	■	■	■	野菜類	■	■	■	■	■	■	きのこ類 しいたけ類 海藻類	■	■	■	■	■	■	牛乳・乳製品	■	■	■	■	■	■	果物	■	■	■	■	■	■	おやつ (菓子)	■	■	■	■	■	■
肉類	■	■	■	■	■	■																																																															
魚類	■	■	■	■	■	■																																																															
卵類	■	■	■	■	■	■																																																															
大豆製品	■	■	■	■	■	■																																																															
野菜類	■	■	■	■	■	■																																																															
きのこ類 しいたけ類 海藻類	■	■	■	■	■	■																																																															
牛乳・乳製品	■	■	■	■	■	■																																																															
果物	■	■	■	■	■	■																																																															
おやつ (菓子)	■	■	■	■	■	■																																																															

7 Sun	8 Mon	9 Tue	10 Wed	11 Thu	12 Fri	13 Sat
						大会
22:00	23:00	22:30	23:30	22:30	23:00	23:30
8:00	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30	7:30
10	8.5	9	8	9	8.5	8
61	60	62	62	61	66	58
				○軟	○軟	○
36.42	36.45	36.60	36.13	36.30	36.33	36.25
52.0	52.4	52.0	51.5	51.5	51.5	52.0
23	23	24	22	22	21	23
				⊗	⊗	◎
				頭痛	頭痛	
5	3	2	2	1	1	2
5	4	3	2	2	3	3
3	3	4	3	5	4	4

朝
前日就寝時間・起床時間・睡眠時間(h)
寝た時間、起きた時間、トータルの睡眠時間を記入します。なるべく決まった時間に就寝、起床をくり返し、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。

朝
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り、記入します。通常の体温計でなく、精度の高い基礎体温計を使いましょう。舌下の中央のすじの両側が正しい検温位置です。1つの目もりが0.1°Cになるように、()内には、0.5°Cごとに数値を記入。

夜
月経
月経が始まった日から終わった日まで○をつけましょう。量が多い日は◎、月経痛がある日には○の中に×、おりものが気になる日は▽にします。
カラダメモ
月経によるイライラ、頭痛など、気になったことを記入しましょう。

夜
食生活
1日のチェックボックスは朝、昼、夕の食事分の3列に分かれています。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物と、1回の食事で食べたものすべてにチェックをしましょう。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、野菜スープのベーコン、煮豆など)は、主菜のチェックボックスに印をつけます。すべてのチェックボックスに印をつけることができれば、食品の選択の面からは100点満点。1日の平均が80点以上になるように、意識して食べるようにしましょう。自分が何を食べたかチェックすることにより、食べることが少ない食品を把握し、考えて選ぶことができるようになります。また、月経前に甘いものが食べたくなる、食欲が増進するなど、ホルモンが身体に与える影響もあるため、自分の周期を把握し、日々の体重測定の結果とあわせて、自分の適正量を食べるようにコントロールすることが大切です。