

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計

この試合のポイント										
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

年 月 日 () 天候: 風

大会名: 第 試合

グラウンド: _____

グラウンド情報 _____

集合時間: 時 分	就寝時間: _____	起床時間: _____	睡眠時間: _____ 時間
-----------	-------------	-------------	----------------

前日の食事	朝食	試合前の食事	試合後の食事
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

体 調	良い・ふつう・悪い	内 容	
自分の体調を感じて取り組んだこと 記入例) 朝起きて下半身にハリがあったのでストレッチを多めにした。			

試合前アップメニュー 記入例) ランニング5分→ストレッチ→ダッシュ→キャッチボール10分...

試合前・試合後に監督、コーチからもらったアドバイス。(その事に対して自分が感じた事も記入)

この試合で自分を助けてもらった人について

助けてくれた人 どのような場面だったか

どのように助けられたのか

その人に一言!

自分の良かったプレーまた自信がついたプレー ※必ず3つ記入する

○	○	○
理由	理由	理由
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____