

() 月

(年 組 氏名 () 学校 () 部)

練習日 チェック項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
疲れていない																															
朝食を食べた																															
昼食を食べた																															
熱がない																															
喉の痛みがない																															
風邪をひいていない																															
頭痛がない																															
腹痛がない																															
息苦しさがない																															
睡眠不足ではない																															
顧問確認																															

【図1】体調チェック表(例)

児童・生徒が、練習の前に自分の体調をチェックする習慣が大切です。
1つでもチェックがあれば、トレーニングメニューを軽くし、常に目を配ります。