デイリーチェックシート

チーム名：FCV　　年　氏名：　　身長：

デイリーチェックシートは、毎日の「食事」と「体重」の変化を記録するシートです。
毎日の厳しいトレーニングをこなすためには、食事のバランスと量が大切です。

- 食事のバランスは栄養フルコース型（右図）が揃っているかで確認します。
  ①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品 の中で食べたものに○を付けましょう。
- 食事の量が足りているかどうかは体重変動がひとつの目安になります。
  体重は毎日決まった時間に、同じ条件（着衣等）で測定しましょう。
- 水分補給について（下記を意識できていれば○、できなければ×）
  練習前までに500ml程度補給、練習中は15分ごとにコップ1杯の水分補給をこまめに。

【栄養フルコース型の食事】

日付	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24				
曜日														
睡眠（時間）														
体調（○△×）														
練習（時間）														
水分補給（○△×）														

		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
栄養フルコース型	①																																							
	②																																							
	③																																							
	④																																							
	⑤																																							
間食	練習前																																							
	練習後																																							
	就寝前																																							
	その他																																							
体重（kg）																																								

kg

kg

基準値↓

kg

kg

kg