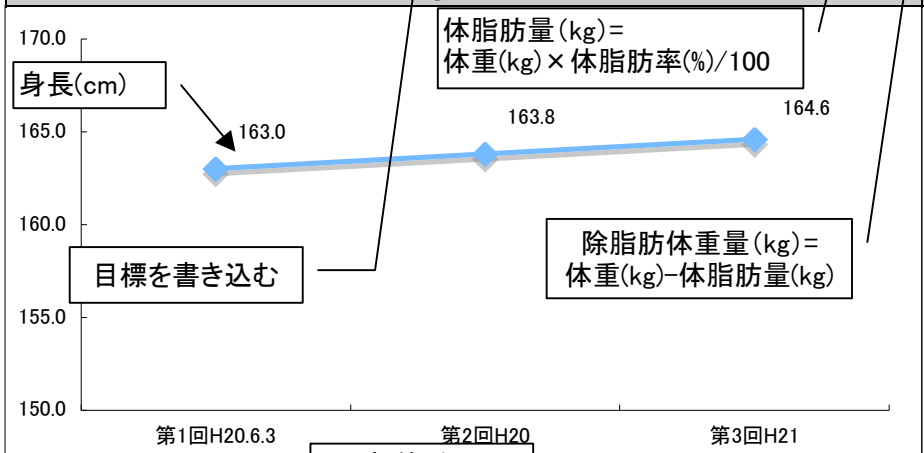
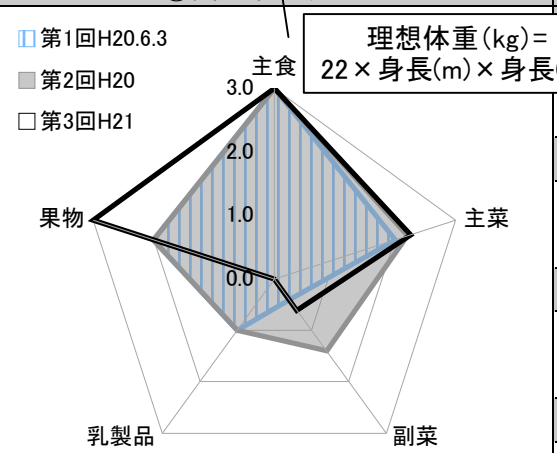
食生活サポートフィードバック

ID		種目	①身長	②体重					③食生活バランス					
Sample		サッカー	身長(cm)	体重(kg)	体脂肪率(%)	体脂肪量(kg)	除脂肪体重量(kg)	理想体重(%)	主食	主菜	副菜	乳製品	果物	計
名前		第1回H20.6.3	163.0	59.0	17.8	10.5	48.5	58.5	3.00	2.00	0.40	1.00	2.00	8.40
Sample		第2回H20	163.8	58.0	14.4	8.4	49.6	59.0	3.00	2.20	1.40	1.00	2.00	9.60
学年	性別	第3回H21	164.6	62.0	17.8	11.0	51.0	59.6	3.00	2.25	0.60	0.00	3.00	8.85
高2	男	目標												

①身長



③食生活バランス

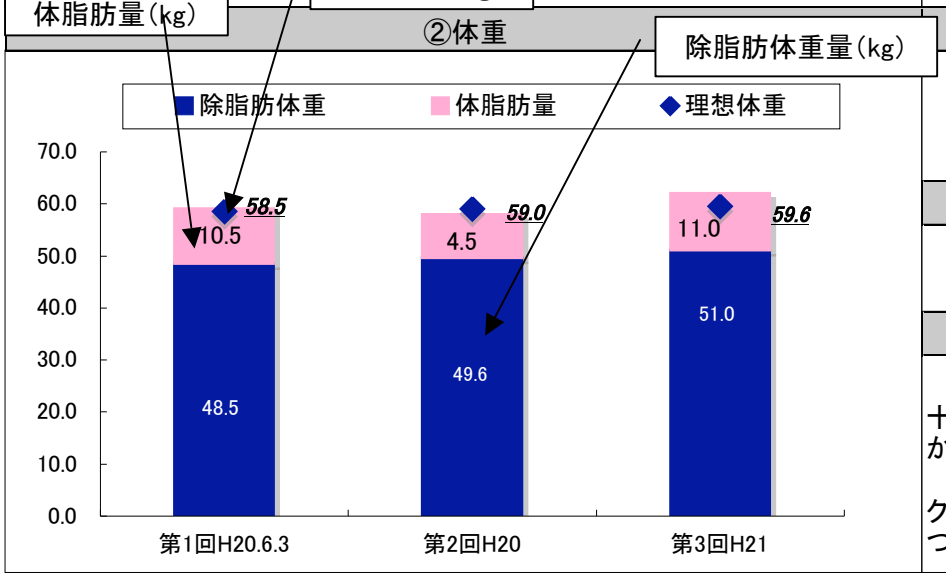


前回との比較・分析結果

主食	→
特にない	
主菜	↑
卵や肉など簡単に食べられるものを増やした	
副菜	↓
あまり食事に出てこなかった	
乳製品	↓
乳製	
果物	↑
100%ジュースがあったから飲むようにした	

前回と比較して変化した理由

②体重



目標

・ディフェンスの技術をあげる
・左右のロングパス、ショートパスの精度を高める

今から実行しようと思うこと

・朝牛乳を飲むようにする！

スタッフからのコメント

コメント

主菜が増えた原因として「簡単に食べられるものを増やした」とありますが、それで十分なんです！大切なことは、実践することであり、そのためにはまずは簡単なことから行えば大丈夫なんですよ。

実は、この考え方は様々なことに応用できます。たとえば、目標にあるように「キックの精度を高める」ために、まず簡単に練習できることは何でしょうか？理想は求めつつも、現実にできることからはじめることが大切です。

特定非営利活動法人スポーツ指導者支援協会