

コンディションチェックシート(CCS) 説明

コンディションチェックシート(CCS)は、選手自身が記入しながら体調の変化を把握できるためのツールとして役立てることを目的に作成しました。自分自身の変化を個々の感覚と実際と比較しながら把握できるため、ユース時代から取り入れることが大切なことと思います。

またコーチについても選手の体調管理を行う上で、選手自身の申告から把握するツールとして役立てることが出来るものと思います。

是非ご活用ください。

CCSの指標は、下記をご参考してください。

体調	⇒体調全般にどうなのか？
疲労度	⇒疲労度はどうなのか？
食欲	⇒内臓の疲労度、体重減少の原因の指標として
睡眠時間	⇒疲労度の指標(内臓疲労、精神疲労、自律神経バランスなど)
体重	⇒トレーニング強度と食事のバランスの指標
起床時心拍数	⇒疲労度の指標
崩通	⇒内臓疲労、体内リズム、自律神経バランス、などの指標
心の状態	⇒ストレス、精神状態の指標
筋肉の状態	⇒筋肉の疲労度、精神疲労度の指標など
怪我・病気の状態	⇒現状、及び回復度の把握など

Condition Check Sheet



● ← 記入用の●印です。
コピーして、ドラッグしながらグラフ上に付けてください。

イベント _____ 期間 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 年 _____ 月 _____ 日

種目 _____ 氏名 _____

■体調

良	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
悪	1																			
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

■疲労度

多	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
少	1																			
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

■睡眠時間

8h																				
7																				
6																				
5																				
4h																				
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

■食欲

良	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
悪	1																			
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

■体重

2.5																				
2.0																				
1.5																				
1.0																				
0.5																				
0																				
-0.5																				
-1.0																				
-1.5																				
-2.0																				
-2.5																				
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
		kg																		

■心拍数(MRH)

70																				
68																				
66																				
64																				
62																				
60																				
58																				
56																				
54																				
52																				
50																				
48																				
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

■便通

軟																				
正常																				
無																				
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

■心の状態 (ストレス、ゆとり)

多	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
少	1																			
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

部位

■筋肉の状態 (柔軟性、張り感)

良	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
悪	1																			
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

■怪我・病気の状態

良	5																			
	4																			
	3																			
	2																			
悪	1																			
		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

部位