

レース評価シート

レース名 _____

日付・スタート時刻 _____

場所 _____

種目／距離 _____

注意すべき選手 _____

天気 _____

コース状態 _____

レース目標 _____

レース戦略 _____

レース前の食事(内容と戦略) _____

ウォーミング・アップ _____

スタート時の覚醒水準(意識のはっきりさ度合) かなり低い 低い ふつう 高い かなり高い

リザルト(順位・タイム・タイム差他) _____

うまくいった点 _____

今後、改善が必要な点 _____

レース後の痛み・違和感・不具合 _____

その他コメント _____