

発育モニタリング 記録用紙 [18歳・男性]

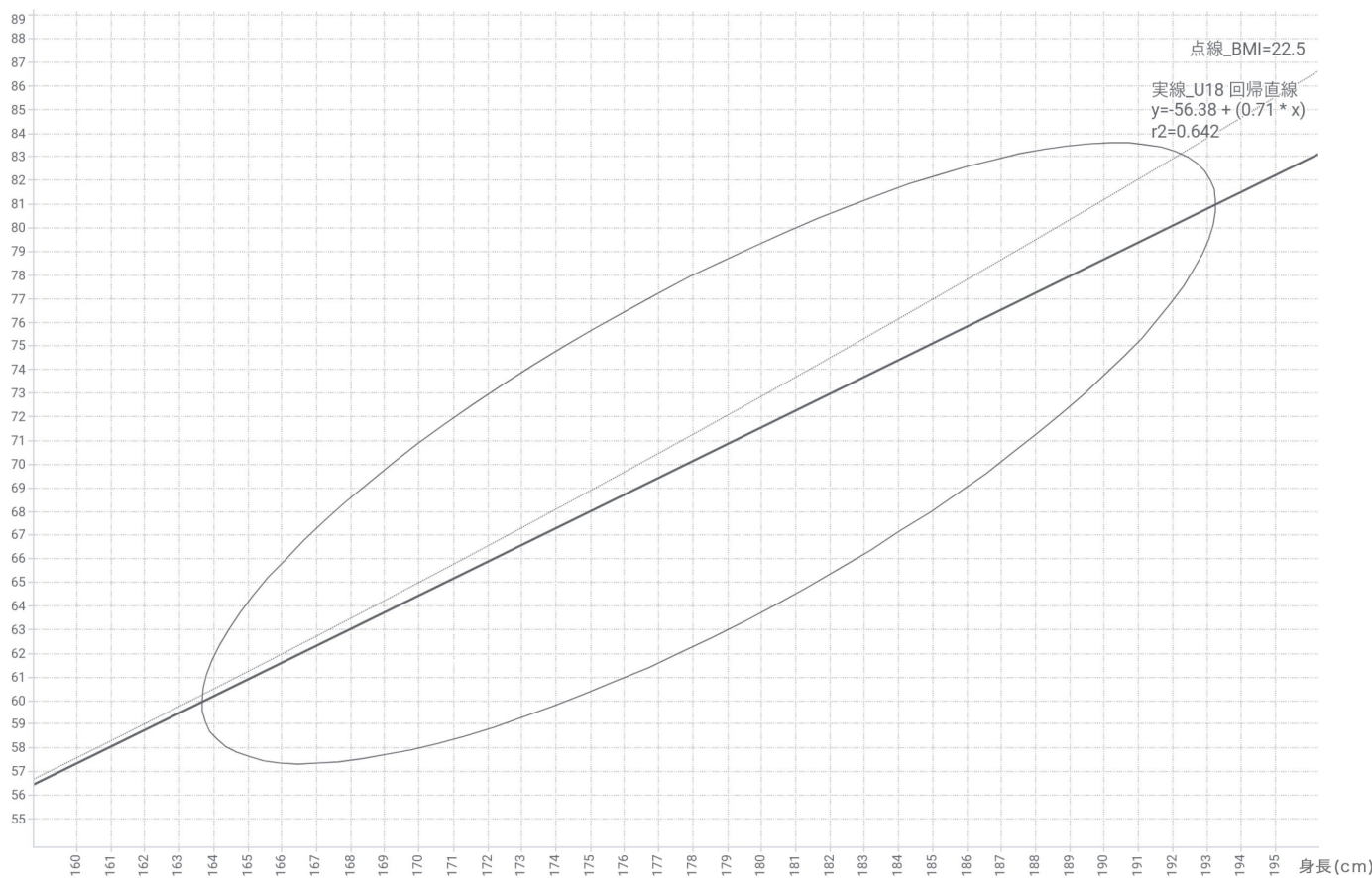
選手名					
-----	--	--	--	--	--

No.	測定日	身長(cm)	実際の体重(kg)	計算値の体重(kg)	+/-
1		cm	kg	kg	
2		cm	kg	kg	
3		cm	kg	kg	
4		cm	kg	kg	
5		cm	kg	kg	
6		cm	kg	kg	

No.	測定日	身長(cm)	実際の体重(kg)	計算値の体重(kg)	+/-
7		cm	kg	kg	
8		cm	kg	kg	
9		cm	kg	kg	
10		cm	kg	kg	
11		cm	kg	kg	
12		cm	kg	kg	

▼測定した値を下記グラフ内に記入してください。

体重(kg)



この「発育モニタリング 記録用紙」では、回帰直線のグラフを利用して、自身のデータをプロットすることで、自分の身長に対して予想される体重がどのくらいかというイメージが付きやすくなり、これを継続的に行うことで変化も知ることができます。また、今後のトレーニングの方針や栄養に関するアプローチにも役立てることができます。

▼詳細については、JFA.jpにてご確認ください。

結果グラフの見方
について



別の年代・性別の
記録用紙について



データ詳細
について

