

## － パフォーマンスリスト －

	Yes	Neither	No
食生活			
タンパク質中心の食生活を心がけている			
食物繊維を必ず取り入れている			
糖質制限をしていない			
ごはんを美味しく食べている			
PFCバランスに即した食生活			
サプリメントに頼り切っていない			
トレーニング前後にプロテインを摂っている			
トレーニング前後に糖質を摂っている			
合計			
生活習慣			
最近、疲れ知らずだ			
1日に8時間くらい寝ている			
目標が定まっている ※「イイ体になって、好きな洋服着て」など			
決まった時間にトレーニングしている			
他人の意見を受け入れることが出来る			
意図的にトレオフ日をつくっている			
決まった時間に就寝、起床している			
「いける！」「だいじょうぶ！」など ポジティブな思考が出来る			
合計			
トレーニング			
ねらった筋肉を意識したメニューを組んでいる			
筋肉に色んな刺激を与えるため、適度に種目を変えている			
集中できる音楽を選んでいる			
「コレくらいで…」を「もう一回できる！」と 言い換えられる			
苦手な種目でも、ゆっくりと意識してできる			
宅トレでもサボることはない			
ジムでも余裕をもって、ゆずり合いができる			
「もう上がらない…」を「もう一回！」と言い 換えることが出来る			
合計			