WHO YOU ARE 01　○○○ 年間記録

2025年4月から2026年3月までを一枚で見る

自分を知るお手伝い

分数は成功本数／試投数。未実施・未確認は0として扱わない。

項目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
禅 C・CD	未実施	14.2	12.2	6.7	6.8	8.0	5.5	6.7	7	6.5	7.7	8.5
禅 S・SD・5S	未実施	18.5	11.8	7.0	8.3	F8／K1 14	原表記	–	–	–	–	–
3P 基本	–	62/120	132/240	46/90	52/120	52/120	68/120	36/90	1/30	Away 7/10	条件別	31/60
テーマA ①	–	F SK 9.8	K1 OD SK 5.7	Carry 6.0	C&G左 4.3	FC 3.7	ダイブ 5.5	2B 9.0	2B 13	DS 4.0	最大 +9	ミドル 4.0
テーマA ②	–	F CS 10.0	K1 OD CS 5.0	Punch 6.0	C&G右 7.7	BTL 2.7	ダイブS 3.3	DS 3.3	DS 7/4/5	JF 5.0	–	ターン3種 9
テーマA ③	–	K1 SK 5.0	K1 UD SK 5.0	Push 4.5	F&P左 3.7	Punch 4.0	カール 3.8	JF 3.0	JF 1/10	Away 7/10	–	–
テーマA ④	–	K1 CS 9.7	K1 UD CS 4.8	K2 5.5	F&P右 4.0	Back 3.3	–	SB斜め 3.0	SB 1/10	Jレッグ 9/10	–	–
3Pタイプ ①	–	SK 6.7	OD SK 3.7	Punch 2.5	Away 4.0	F Cross 5.5	Rダウン 3.3	応用① 3.0	応用	マック 4/10	最大 +4	–
3Pタイプ ②	–	CS 5.7	OD CS 3.5	Cross 5.5	Popup 3.0	BTL 4.5	Rアップ 4.0	応用② 3.3	応用	SB 4/10	–	–
3Pタイプ ③	–	Mix 6.0	UD SK 4.7	–	Punch 2.0	Punch 5.5	Sクロス 3.3	応用③ 4.0	応用	–	–	–
3Pタイプ ④	–	–	UD CS 5.8	–	–	–	Bペダル 3.5	応用④ 2.0	応用	–	–	–
負荷・障害	–	3種 6.7	3種 最高18	4種 3.0	4種 5.3	4種 3.3	4種 7.0	4種 3.3	4種 1/10	–	–	–
最後の1本	–	要確認	3/3	6/6	要確認	要確認	3/4	2/3	0/1	0/3	2/6	1/4

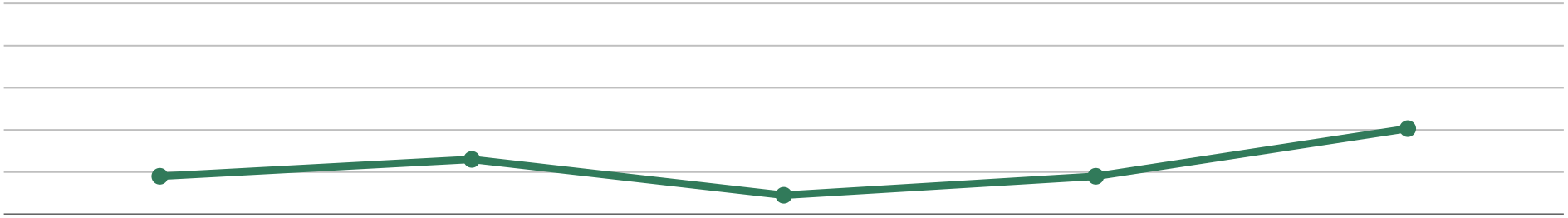
注：名称統一表に合わせて整理。UD＝アンダークロス、OD＝オーバークロス。条件が異なる記録は分けている。

距離別の変化

ペイント・ミドル・3ポイントを分けて見る

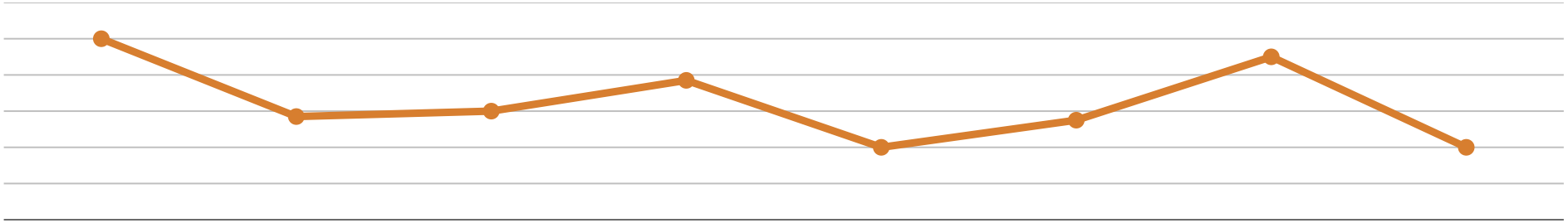
ペイントシュート

2Bの月内平均。49本を含む原記録をそのまま平均し、未実施月は空白。



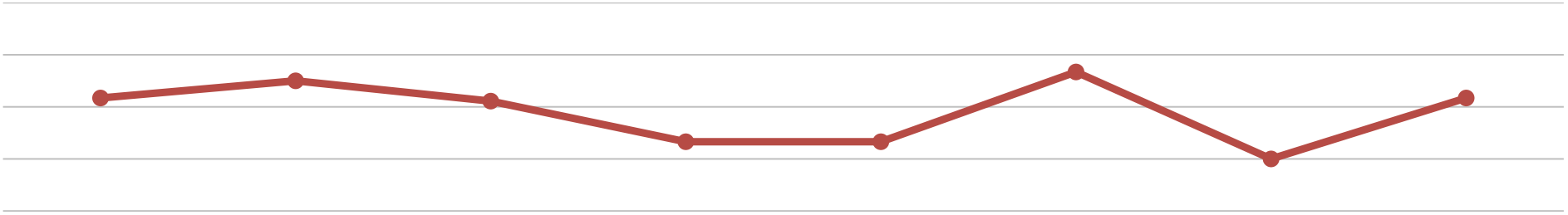
ミドルシュート

各月テーマで最も高かったタイプの平均連続成功本数。月ごとにタイプと負荷は異なる。



3ポイントシュート

基本測定の成功率。3ポイントだけは連続数ではなく、規定本数中に入った本数。



見方：テーマや負荷が変わった時に、自分の数字がどう動いたかを確認する。

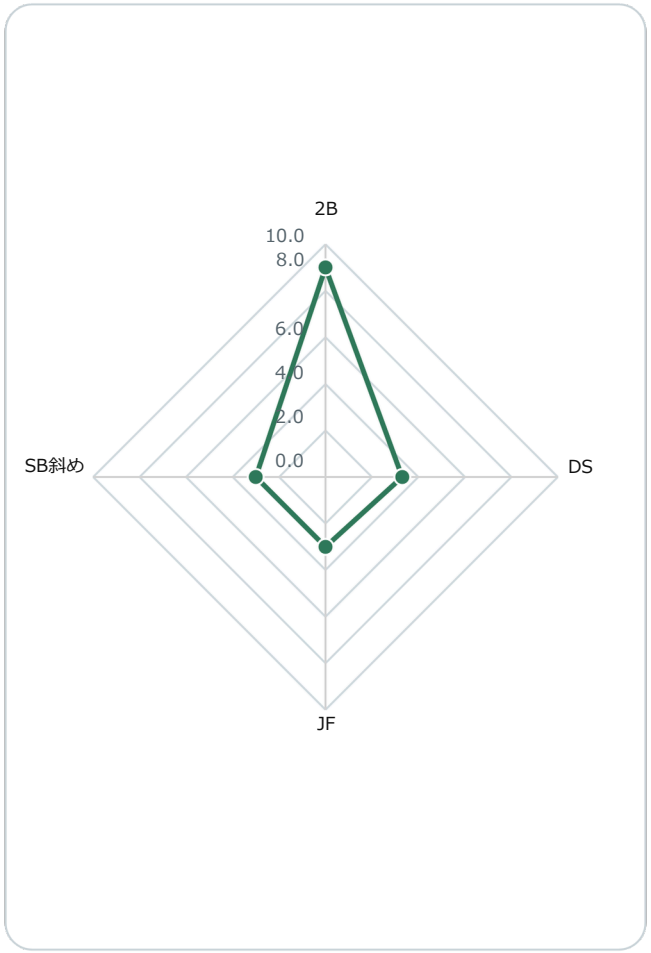
シュートタイプの特徴

経験したタイプを並べ、自分の得意を見つける

月ごとに条件と負荷が異なる。未実施は0にせず、記録があるタイプだけを表示。

ペイント

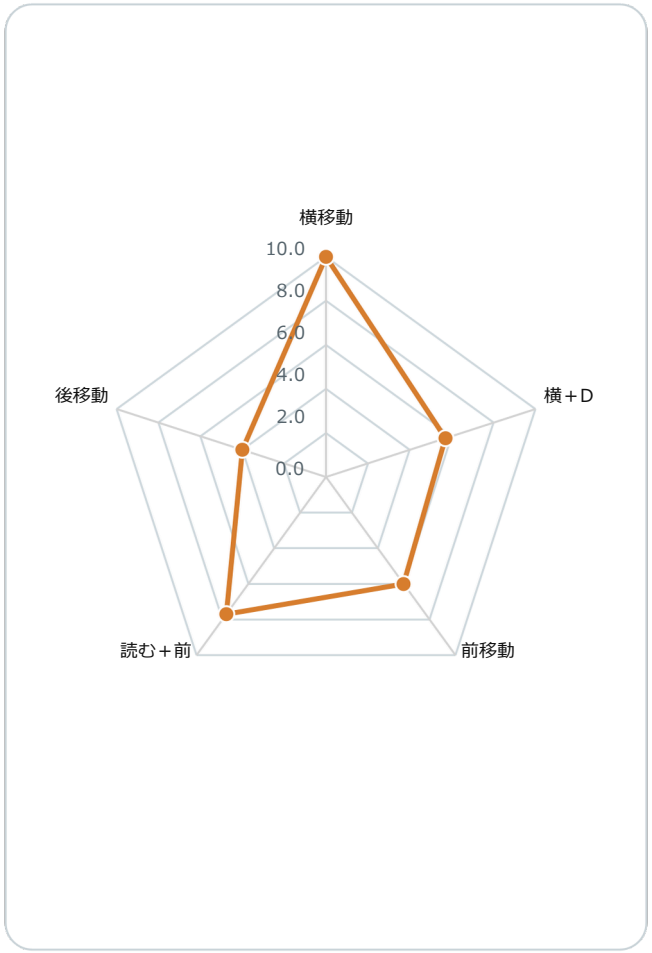
2025年11月のタイプ別平均



2B 9.0／DS 3.3／JF 3.0／SB斜め3.0
記録本数の平均 0〜10

ミドル

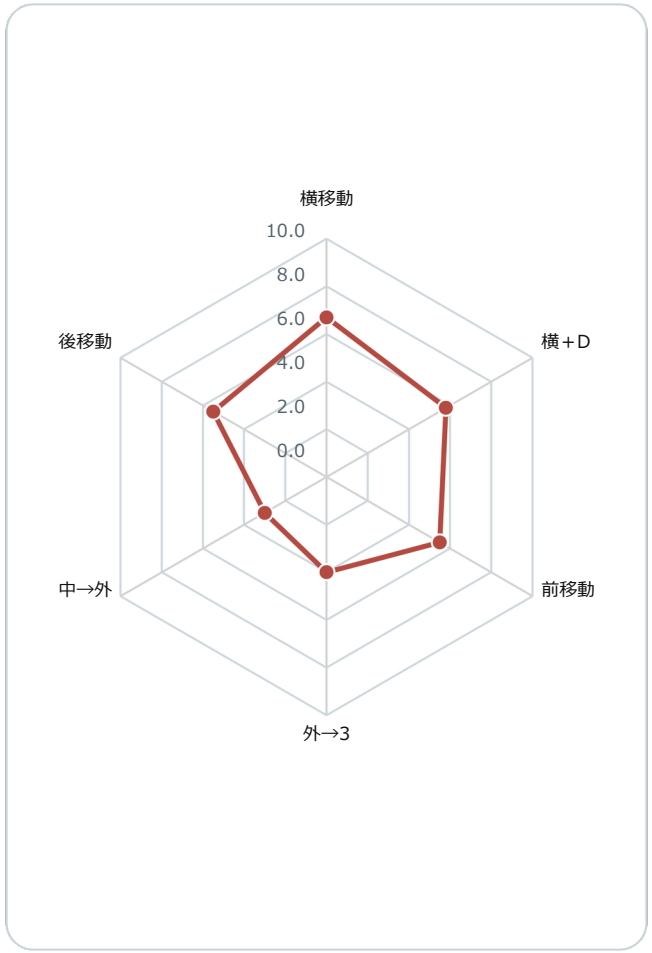
月テーマで確認できた代表値



横10.0／横＋D 5.7／前6.0／読む＋前7.7／後4.0
連続成功本数の平均 0〜10

3ポイント

動き方ごとの代表値



横6.7／横＋D 5.8／前5.5／外→3 4.0／中→外3.0／後5.5
10本中の成功本数の平均 0〜10

レッスンの入口と出口

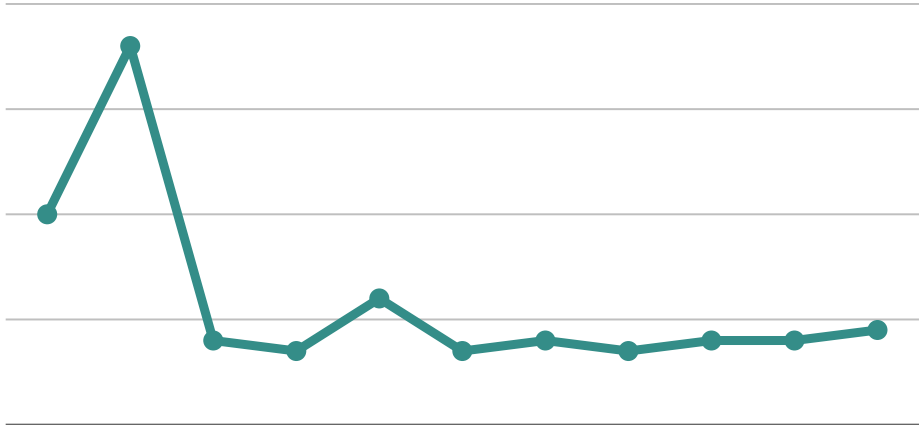
禅タイムで整え、最後の1本で締める

入口　禅タイム

月内最高の連続本数。C・CDとS・SD・5Sを分けて表示。

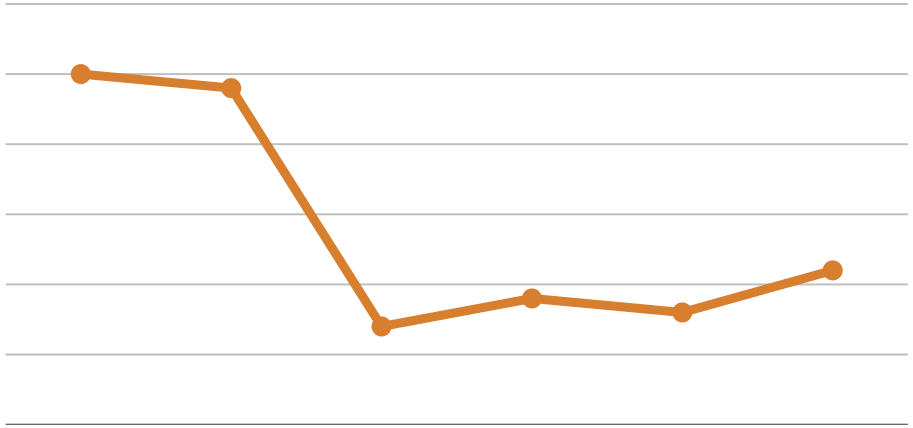
C・CD 月最高

5月から3月まで



S・SD・5S 月最高

数値を確認できた5月から10月まで

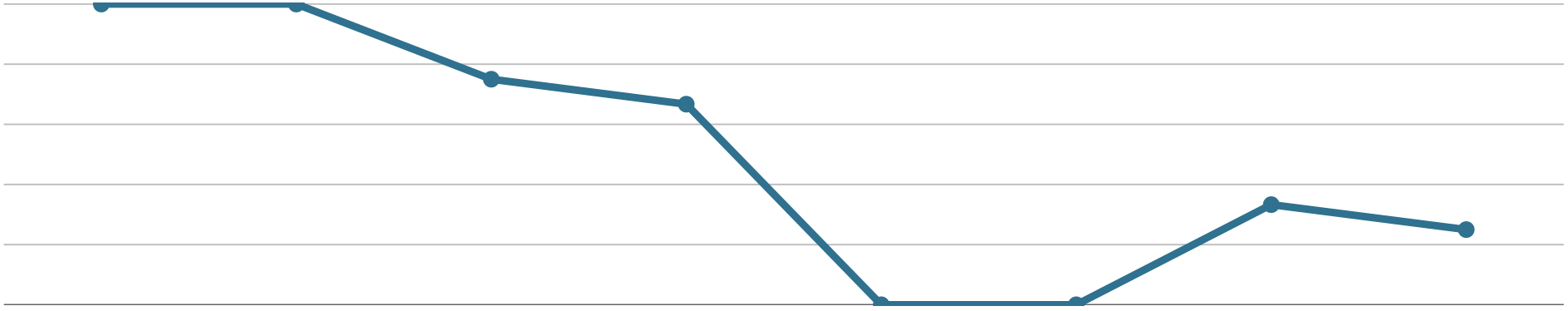


出口　最後の1本

月ごとの成功率。記録を判定できない月は空白。

1/1 月別成功率

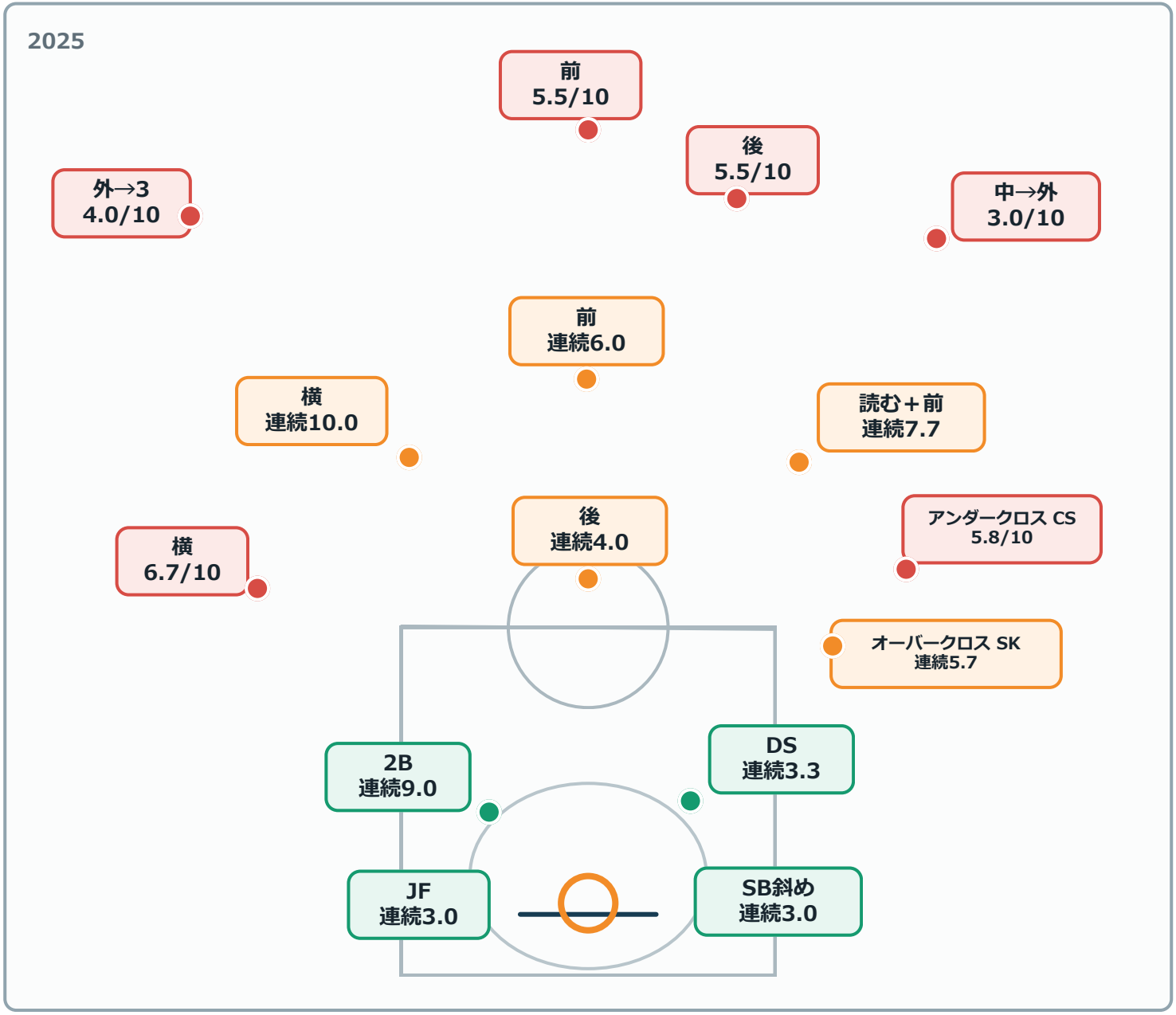
6月 3/3、7月 6/6、10月 3/4、11月 2/3、12月 0/1、1月 0/3、2月 2/6、3月 1/4



禅タイムと1/1は、他の月テーマとは役割が違う。レッスン前後の自分の状態を見る記録。

○○○ シュートチャート

2025年度｜距離と動き方から、自分の経験を一枚で見る



このチャートの見方

ペイント
連続成功本数を表示

ミドル
連続成功本数を表示

3ポイント
10本中の成功本数を表示

2025年度に見えていること

- ミドルでは横移動10.0が代表値。読む＋前も7.7を記録。
- 3ポイントは横・前・後など、複数の動き方を経験。
- ペイントは11月の同条件で4タイプを比較できる。

2025年度の代表値を使用。ペイントは11月、ミドル・3Pは年度内の代表値。条件が異なるため距離間の優劣比較はしない。