

# 睡眠時間レポートを振り返ろう！

## CLIMB Factory Report "睡眠 & コンディション"

### 選手情報

データ取得期間：  
データ取得日数：

所属：  
チーム名：  
選手名：

入力率

100%

### 個人平均

睡眠時間 7時24分  
 体調 3.0 / 5(良)  
 身体のキレ 80.9 / 100(高)  
 精神的な疲労 86.0 / 100(悪)  
 肉体的な疲労 84.2 / 100(悪)

**Q1**  
睡眠時間を  
チェックしよう

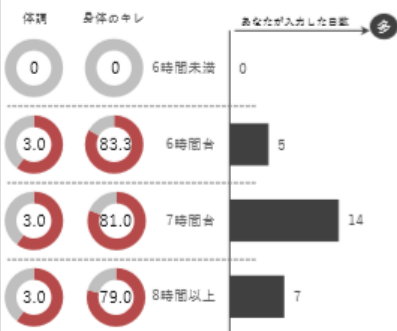
睡眠時間は丸〇をつけよう  
[少ない・多い] と感じた

**Q2**  
何時間寝た時  
調子が  
良さそう？

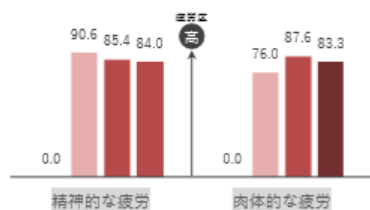
睡眠時間と就寝時間ごとのコンディションがどうだったが、傾向を比較してみましょう。  
現状のコンディション状態に満足していない場合はもう30分でも多く眠るようにしてコンディションの変化を感じてみましょう。

### 睡眠時間

あなたの睡眠時間ごとのコンディションを表示しています。

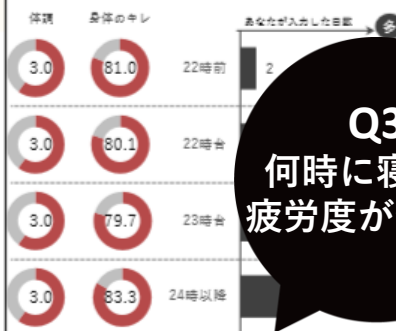


■ 6時間未満 ■ 6時間台 ■ 7時間台 ■ 8時間以上

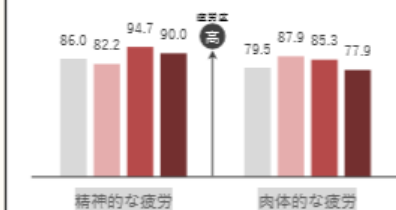


### 就寝時間

あなたの就寝時間ごとのコンディションを表示しています。



■ 22時前 ■ 22時台 ■ 23時台 ■ 24時以降



**Q3**  
何時に寝た時  
疲労度が低い？

少ない場合、少なくなってしまった要因は何だろう？  
要因が分かれば記入しよう

その時間に寝るために  
どうやって努力する？

それとも就寝時間が早いと  
睡眠時間が多くなるから  
それが調子のよい要因？

要因や頑張りたいことを記入しよう

たくさん寝たほうが良い？  
大差はない？

気になることを記入しよう