

グラフで見る練習時間／質 (30日間)

グラフの縦軸の数字は、数値5を最大として、実際の練習時間や練習の質に対する自己評価を示す。練習のおおよその合計時間、または練習の質の平均値を点で記入し、点をつないでグラフを作成しよう。ただし、急に練習時間を増やすのはけがの原因になるので注意。『成功する音楽家の新習慣』第1章の解説どおり、練習時間を増やす場合は必ず徐々に行うこと。

名前 _____	開始日 _____	終了日 _____	
5.0	.	.	.
4.5	.	.	.
4.0	.	.	.
3.5	.	.	.
3.0	.	.	.
2.5	.	.	.
2.0	.	.	.
1.5	.	.	.
1.0	.	.	.
0.5	.	.	.
0.0	.	.	.
	月	火	水
	木	金	土
	日	月	火
	水	木	金
	土	日	月
	火	水	木
	金	土	日
	月	火	水