

### 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 \_\_\_\_\_

