

がつ 月に 月 日 () ~ がつ 月に 月 日 ()



【今週の目標】…目標を決めて生活しよう!!

目標達成のためにすること

- _____
- _____

【一週間の振り返り】…次の活動に活かそう!

スポーツ

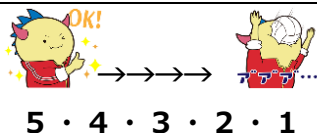
新しい発見・良かったこと・反省点・これから意識していきたいこと など ★練習メニューを書いてもOK

ふだんの生活

バランスの良い食事ができましたか？		月	火	水	木	金	土	日
食事	●炭水化物 (ご飯・パンなど)	朝						
	●たんぱく質 (魚・肉など)	昼						
	●ビタミン (野菜・果物)	夜						
睡眠	睡眠時間は何時間でしたか？							

★メモ★

大会成績や保護者の方から応援メッセージなどをかきましょう



今週の評価 (自分)

今週の評価 (家族)

がつ 日にち 月 日 () ~ がつ 日にち 月 日 ()



【今週の目標】…目標を決めて生活しよう!!

目標達成のためにすること

- _____
- _____

【一週間の振り返り】…次の活動に活かそう!

スポーツ



新しい発見・良かったこと・反省点・これから意識していきたいこと など

★練習メニューを書いてもOK

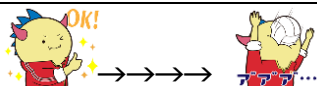
ふだんの生活



バランスの良い食事ができましたか？		月	火	水	木	金	土	日
食事	●炭水化物 (ご飯・パンなど)	朝						
	●たんぱく質 (魚・肉など)	昼						
	●ビタミン (野菜・果物)	夜						
睡眠	睡眠時間は何時間でしたか？							

★メモ★

大会成績や保護者の方から応援メッセージなどをかきましょう



5・4・3・2・1

今週の評価 (自分)

今週の評価 (家族)