

が 月 日 () ~ が 月 日 ()



【今週の目標】…目標を決めて生活しよう!!

例) 今週末の大会で優勝する! 短距離で自己ベストを更新する! OOができるようになる! なんでもOK

目標達成のためにすること

- 運動前のストレッチに時間をかける
 - 睡眠時間はO時間とする
 - 練習中にOOを意識する
 - OOができるようになるまで練習する
- ※目標達成のために練習やふだんの生活でできることを書こう

【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

↑
この内容をヒントに1週間を振り返って、書きましょう!



私生活

●●●のバランスがとれた食事ができたらOをつけましょう!

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	O			O		O
	● たんぱく質 (魚・肉など)	昼	O	O	O	O		
	● ビタミン (野菜・果物)	夜	O		O			O
睡眠	睡眠時間は何時間でしたか?	8	9	8	10	8	10	10

★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よう



今週の評価 (自分)

今週の評価 (家族)