

月 日() ~ 月 日()

【今週の目標】…目標を決めて生活しよう!!

Blank box for weekly goals.

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

Large blank box for weekly reflection notes.

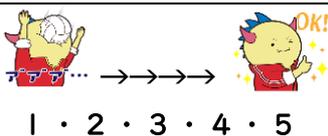
一週間を振り返って ~食事・睡眠~

Form for weekly reflection on eating and sleeping, including a 5-point scale and icons.

★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

Blank box for notes and messages.



今週の評価(自分)

今週の評価(家族)