

月 日() ~ 月 日()



【今週のスポーツに関わる目標】…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】…目標はクリアできましたか?



	月	火	水	木	金	土	日
達成度							

◎できた ○まあまあできた △できなかった

【食事・睡眠の振り返り】

食事	炭水化物(ご飯・パンなど)、たんぱく質(魚・肉など)、ビタミン(野菜・果物) 3食バランス良く食べることができましたか?						
睡眠	夜ふかしせずしっかりと睡眠を取ることができましたか?						
	月	火	水	木	金	土	日
達成度							

◎2つできた ○片方できた △できなかった

1週間を振り返って…よかったこと、うまくいったことなど、かんたんに書いてみよう

保護者の方から応援メッセージ