



運動習慣を
身につけよう

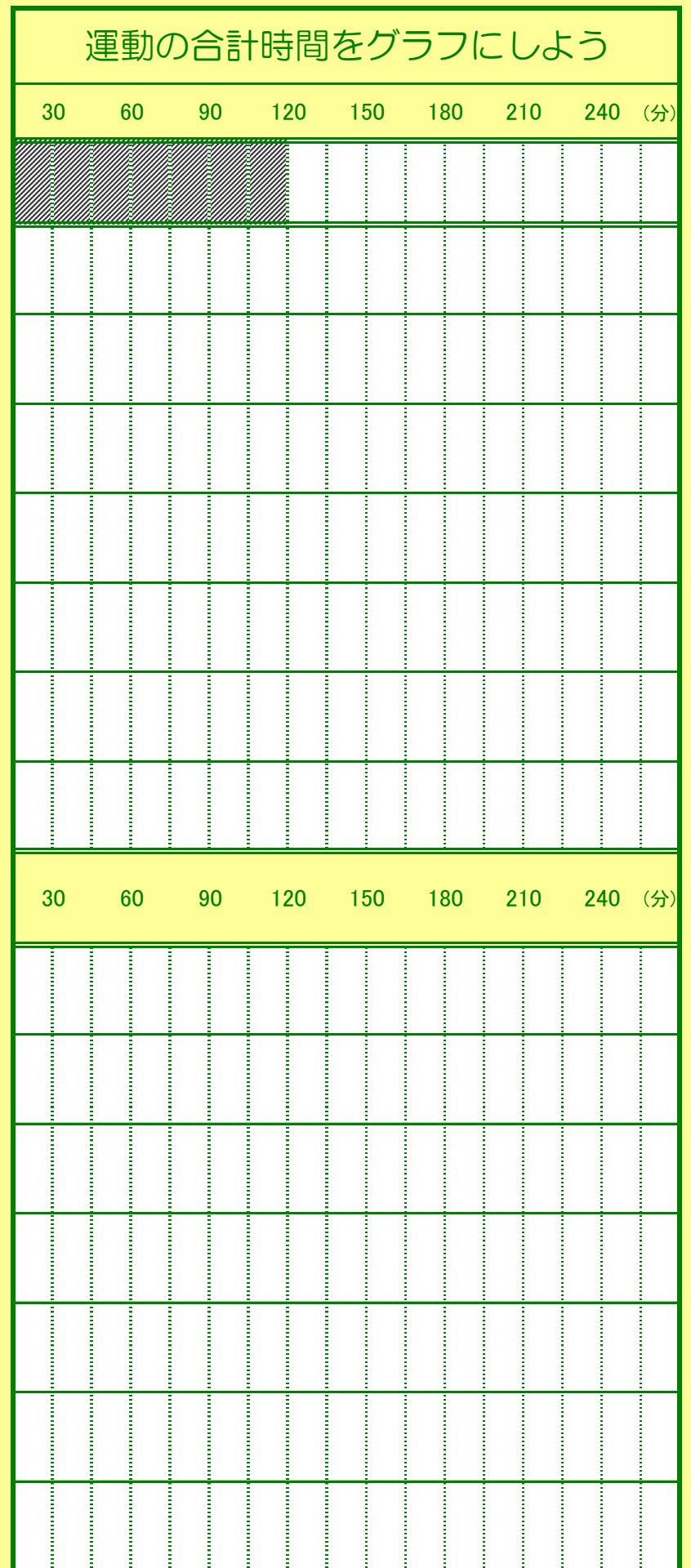
生活リズム チェックシート

2週間でめざすことは...

中学生用

年 組 (男・女)
氏名

昨日の 就寝時刻	起床時刻	朝食	☆ 毎日の運動を記録しよう						合計(分)	一日の歩数	
			内容	時間(分)	内容	時間(分)	内容	時間(分)			したこと
7月25日(月) 22:00	6:00	○	野球(部活)	90	ジョギング	30				120	13255
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
★ 前半をふりかえて ... ()											
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									
月 日 ()	:	:									



2週間を振り返っての自己評価

今後に向けての抱負

2週間を終えて...

お子さんへのメッセージ

先生からのメッセージ