

学年： 年， 名前：

運動の内容		体調	運動の内容		体調
／ (土)		◎ ○ △ ×	／ (水)		◎ ○ △ ×
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分		運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分
／ (日)		◎ ○ △ ×	／ (木)		◎ ○ △ ×
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分		運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分
／ (月)		◎ ○ △ ×	／ (金)		◎ ○ △ ×
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分		運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分
／ (火)		◎ ○ △ ×	【身長】 _____ cm 身長を測定した日 (月 日 時ころ)		
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分			

【体重の変化】※縦軸には自分で数字を記入してください。

(kg)	土	日	月	火	水	木	金
	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg

【今週の運動・体調等の感想（良かったこと、うまくできなかったこと）】

学年： 年， 名前：

運動の内容		体調	運動の内容		体調
／ (土)		◎ ○ △ ×	／ (水)		◎ ○ △ ×
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分		運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分
／ (日)		◎ ○ △ ×	／ (木)		◎ ○ △ ×
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分		運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分
／ (月)		◎ ○ △ ×	／ (金)		◎ ○ △ ×
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分		運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分
／ (火)		◎ ○ △ ×	【身長】 _____ cm 身長を測定した日 (月 日 時ころ)		
	運動時間 時間 分	睡眠時間 時間 分			

【体重】 ※縦軸には自分で数字を記入してください。

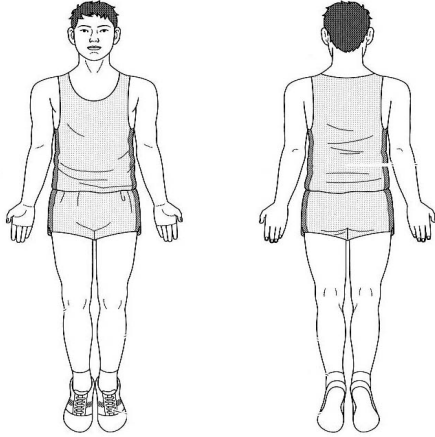
(kg)	土	日	月	火	水	木	金
	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg

【今週の運動・体調等の感想（良かったこと、うまくできなかったこと）】

学年： 年， 名前：

【運動に影響するケガや痛いところはありますか？

あればそこに×をつけてください】



【それはいつから？ 今も痛みますか？
またどんな時痛みますか？】

【保護者から】

【運動に関する質問】

【スタッフから】



※ 欠席の連絡先: hyogojisa@gmail.com