ひょうごJrスポーツアカデミー 運動日誌

学年【　　年】名前【　　】

スポーツの今の目標

今回のアカデミー（　　月　　日実施）の内容について

【内容】	【感想】

【次回までの達成課題】

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）			◎ ○ △ ×				
	運動時間 時間　分	睡眠時間 時間　分					

【身長】

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿．＿＿＿＿cm

身長を測定した日

（　　月　　日　　時ころ）

【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

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）			◎ ○ △ ×				
	運動時間 時間　分	睡眠時間 時間　分					

【身長】

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿．＿＿＿＿cm

身長を測定した日

（　　月　　日　　時ころ）

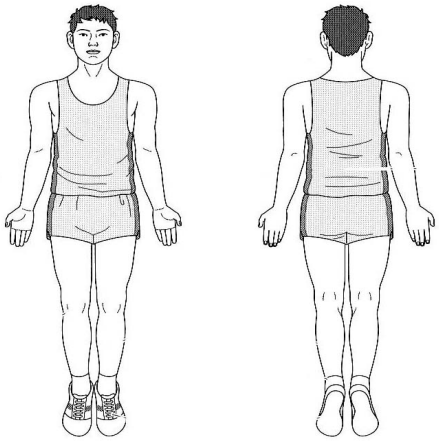
【体重】※縦軸には自分で数字を記入してください。

(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: hyogojsa@gmail.com