

アカデミーノート（生活日誌）

＜自主トレーニングの具体的な内容＞ 例：体幹トレーニング 各30s × 3set × 週6日



日付	生活行動																								評価		
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24							
/ 土																											
/ 日																											
/ 月																											
/ 火																											
/ 水																											
/ 木																											
/ 金																											

集計	睡眠		運動		食事		自宅学習		余暇				自主トレ, 評価			
/ 土	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m
/ 日	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m
/ 月	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m
/ 火	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m
/ 水	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m
/ 木	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m
/ 金	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m	h	m

＜自主トレーニングの評価＞

○：内容も適切で、実行できた △：実行できたが、適切ではなかった ×：実行できなかった

＜来週の自主トレーニングの具体的な内容＞



＜保護者記入欄＞ 今週の過ごし方について、お子さんへのメッセージをお願いします。



ID _____ 氏名 _____