

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 _____