アカデミーノート（ジュニア）

アカデミーID　　氏名

1.プログラム/競技名【　　】（　／　日実施）

参加して感じたこと、考えたことについて記入してください。（プログラムがない週は、１週間の過ごし方について記入）

2.生活日誌

週間	睡眠	運動	自宅学習	余暇			食事	間食	自主トレ
／　土	h	h	h	h	h	h			
／　日	h	h	h	h	h	h			
／　月	h	h	h	h	h	h			
／　火	h	h	h	h	h	h			
／　水	h	h	h	h	h	h			
／　木	h	h	h	h	h	h			
／　金	h	h	h	h	h	h			
目標h /日	7.5h	2h	1～2h	1 h以下			◎	◎	◎

◎：しっかり実行できた　〇まあまあ実行できた　△あまり実行できなかった　×：実行できなかった

＜食事、間食＞

食事は３食好き嫌いなく、栄養のバランスが良いものを、たくさん食べること。
間食（お菓子）はできる限り摂らない、清涼飲料水（ジュース）は飲まない。

＜自主トレーニング＞

運動以外で自分自身必要なトレーニング内容を考えて１週間実行する。
内容　　例：体幹トレーニング　各30s × 3set × 週６日

＜保護者記入欄＞　１週間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。