

記入例

今週の目標

毎日しっかりストレッチをする

日付	体調	トレーニングメニュー	反省	気持ち	体調	食事		
						朝	昼	夜
7月2日(日)	起床時心拍数 65回 睡眠時間 9時間00分	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	走り方を考えながらできた。 少し足が痛いので、しっかりケアをしたい。	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
7月3日(月)	起床時心拍数 64回 睡眠時間 9時間00分	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	走り方を考えながらできた。 少し足が痛いので、しっかりケアをしたい。	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
7月4日(火)	起床時心拍数 63回 睡眠時間 9時間00分	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) 腹筋30回×3 ラダードリル ランニング3km ダウン	ランニングの時、負けないでしっかり追い込んでできた。 足しかストレッチできなかった。 三食バランスよく食べられなかった。	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
7月5日(水)	起床時心拍数 67回 睡眠時間 8時間30分	ストレッチ 水泳(50mクロール5本) 腹筋50回 背筋50回	今日は水泳でのトレーニングだった。最後まで泳ぎ切れた。もう少し体幹トレーニングとかも行ったほうが良いと思う。	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
7月6日(木)	起床時心拍数 65回 睡眠時間 9時間00分	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	走り方を考えながらできた。 もっと全身のストレッチが必要だと感じた。	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
7月7日(金)	起床時心拍数 63回 睡眠時間 7時間30分	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) 腹筋50回 背筋50回	今日は体調はあまりよくなかった。家でストレッチをやった。早く良くしたい。	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
7月8日(土)	起床時心拍数 61回 睡眠時間 9時間00分	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	昨日できなかった。今日はしっかりできた。	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

朝起きたら、心拍数と睡眠時間を記入しましょう。

一日の反省を書きましょう。

一日の気持ちと体調を評価しましょう。

その日行ったトレーニング内容をできるだけ細かく書きましょう。

一日食事について、バランスを考えたしっかりとした食事がとれたか評価しましょう。

表紙の今月の目標は毎月1日、今月の反省は月の最終日に記入しましょう。  
今週の目標は週の初めに、今週の反省は週の終わりに記入しましょう。  
しっかり目標を立てましょう。そしてしっかりと振り返り反省して、次に向けましょう。

今週の反省

毎日ストレッチできたけど、できない箇所もあったので毎日全身できるようにしたい。