

# SWAN Project トレーニング日誌

今週の 目標		達成度	
-----------	--	-----	--

今週の感想・反省・課題等

【通信欄（保護者）】	所属チームからのコメント
------------	--------------

年	運動内容	運動時間	意欲	疲労	ストレッチ	食事			けが・体調	家庭学習	睡眠時間			
						朝	昼	夕			起床時心拍数	拍		
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分
月		時間	十分ある ・ ある ・ ない	全くない ・ ない ・ とてもある	全身 ・ 一部 ・ やらない	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳	主食 主菜 副菜 果実 牛乳		時間	起床時心拍数 拍	体重 kg	睡眠時間 時間	分