

私のビルドアップ表

()年 ()組 ()番 氏名 ()

※体調：良い◎ 普通○ 悪い△

※体重は風呂上がりに計測する。

※1 裏面の種目を実施したときは、番号を入れる。自分で考えたり、スポーツ選手の動画などを参考にして効果的なトレーニングをする。

	予定	起床時刻	体調	自主練習等内容 ※1	時間	家庭学習内容	時間	体重kg	就寝時刻
15 (水)		:			分		分	.	:
16 (木)		:			分		分	.	:
17 (金)		:			分		分	.	:
18 (土)		:			分		分	.	:
19 (日)		:			分		分	.	:
20 (月)	登校日	:			分		分	.	:
21 (火)		:			分		分	.	:
22 (水)		:			分		分	.	:
23 (木)		:			分		分	.	:
24 (金)		:			分		分	.	:
25 (土)		:			分		分	.	:
26 (日)		:			分		分	.	:
27 (月)		:			分		分	.	:
28 (火)		:			分		分	.	:
29 (水)	昭和の日	:			分		分	.	:
30 (木)		:			分		分	.	:
1 (金)		:			分		分	.	:
2 (土)		:			分		分	.	:
3 (日)	憲法記念日	:			分		分	.	:
4 (月)	みどりの日	:			分		分	.	:
5 (火)	こどもの日	:			分		分	.	:
6 (水)	振替休日	:			分		分	.	:

※ 規則正しい生活が大切。自己管理をすること。起床時刻・就寝時刻の固定。ストレッチ・マッサージ等。