■作成日：　　年　　月

私の目標、体、生活習慣の記録表

氏名

■私の必達目標：

	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	曜日	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)	(　)
	天気																															
	体調								■体調は、たいへん良い…◎、良い…○、あまり良くない…△、悪い…×　で記入。																						
	体重																															
	腹囲																															
体重・腹囲の記録	(kg)　(cm)																															
歩数記録の記録	(歩)　13,000																															
	12,000																															
	11,000																															
	10,000																															
	9,000																															
	8,000																															
	7,000																															
目標実践記録・評	●筋力トレーニング		■筋トレ、ストレッチ、食事、その他の実践記録は、たいへん良い…◎、良い…○、あまり良くない…△、悪い…×、または、実施時間(分)で記入。																													
	●ストレッチ																															
	●食事①																															
	●食事②																															
	●																															
	●																															