～健康体力づくり実践運動～　1日1回運動日記

運動を行ったら、日にちと運動の内容、
その日の体調など自由に記入してください。

目　標	日にち 曜日 天気	4 / 1 (月)	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
	検温	36.5 ℃	℃	℃	℃	℃	℃
	運動の記録	ウォーキング 8400歩 近所の公園					
	体調メモ その日の体調を簡単に記録	60.0kg 記入例 ☑ 朝 7:00 ☑ 昼 12:00 ☑ 夜 19:00 よい ふつう わるい	1 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	2 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	3 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	4 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	

体重、ウエスト、血圧…。どんな目標でも構いません。まずは、100日後を目指して頑張りましょう！

/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
5 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	6 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	7 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	8 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	9 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	10 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	11 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい

/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
12 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	13 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	14 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	15 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	16 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	17 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	18 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい

/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
19 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	20 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	21 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	22 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	23 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	24 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい	25 ☐ 朝 ☐ 昼 ☐ 夜 よい ふつう わるい