

ベガルタ仙台 行動記録表 (ジュニアセレクションver.)

氏名：

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2023/1/22	2023/1/23	2023/1/24	2023/1/25	2023/1/26	2023/1/27	2023/1/28
起床時体温	度	度	度	度	度	度	度
体調	良い やや悪い 悪い						
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
備考							

記入例

ベガルタ仙台行動記録表 (ジュニアセレクションver.)

氏名：ベガルタ 太郎

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2023/1/22	2023/1/23	2023/1/24	2023/1/25	2023/1/26	2023/1/27	2023/1/28
起床時体温	36.5 度	36.5 度	36.6 度	36.0 度	36.8 度	36.9 度	36.1 度
体調	○ 良好 やや悪い 悪い	○ 良好 やや悪い 悪い					
6:00						起床	起床
7:00	起床	起床	起床	起床	起床		
8:00	学校	学校	学校	学校	学校	○○小で練習	○○小で練習
9:00							
10:00							
11:00						帰宅	帰宅
12:00						コンビニ○○店で一人で買い物	
13:00						帰宅	
14:00	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅		
15:00							
16:00		○○小で練習		○○小で練習			
17:00				→体調不良で帰宅			
18:00							
19:00							
20:00		○○店で家族と外食					
21:00	消灯	帰宅	消灯	消灯	消灯	消灯	消灯
22:00		消灯					
23:00							
0:00							
備考							

○にて囲む

起きる時間に「起床」と記入

登校時間に「学校」と記入

店や施設を訪れた場合は
どこで誰と何をしたかを記入

寝る時間に「消灯」と記入