

きろくひょう 記録表の かき方

1日目
○月△日
①たいじゅう
kg
②めあて
○

できたらまるをつける

① たいじゅうをはかる

なるべくまいにち。からだの^{おお}大きさは人^{ひと}それぞれ
なので、他の人^{ほかひと}とくらべなくていいんだよ。

② めあてをきめよう (ひとつでもいいよ)

～はやね・はやおき・あさごはん・うんどう～

めあて：

- れい
- ・あさごはんを食べる
 - ・あさ6じにおきる
 - ・おてつだいをする
 - ・そとであそぶ
 - ・よる9じにねる

なまえ	がくねん	(○をつける)
	年	男 女
いま 今のしんちょう	いま 今のたいじゅう	
cm	kg	
かんそう (あとでかいてね)		

1日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	2日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	3日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	4日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	5日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	16日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	17日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	18日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	19日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	20日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて
6日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	7日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	8日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	9日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	10日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	21日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	22日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	23日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	24日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	25日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて
11日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	12日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	13日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	14日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	15日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	26日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	27日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	28日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	29日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて	30日目 月 日 ①たいじゅう kg ②めあて

