

生活記録表

月 日 () 【起床時間】 時 分

天気：☀️ ☁️ ☔

今日の目標

	評価
生活：	(🐻📏 🐻📐 🐻✖)
学習：	(🐻📏 🐻📐 🐻✖)
運動：	(🐻📏 🐻📐 🐻✖)

【今日の振り返りを書こう！】

【就寝時間】 時 分

【明日の起床時間】 時 分



規則正しい生活を
心がけよう！

生活記録表 (記入例)

5月7日 (木) 【起床時間】 7時 00分

天気: ☀️ 🌸 ☂️

今日の目標

評価

生活: 食器洗いとお風呂掃除をする。

夕飯の買い出しに行って必要な食材を買う。



学習: 国語と数学のドリルを 10 ページ進める。



運動: ランニングを 30 分する。

腹筋と腕立て伏せを 30 回ずつする。



【今日の振り返りを書こう!】

今日は、家の手伝いをたくさんすることができました。夕飯の買い物も間違えることなく買うことが

できました。勉強も目標通りにできたので、明日は今日よりもたくさん勉強できるように頑張りたい

です。運動は、ランニングを 30 分の予定だったけど、途中で疲れて歩いてしまいました。あきらめずに

走りきれるようになりたいと思いました。

【就寝時間】 22時00分

【明日の起床時間】 7時00分



規則正しい生活を
心がけよう!

「生活記録表」の活用方法

●毎日、生活記録に記入を行い、生活のリズムを整えられるようにしましょう。

- ① 今日の月日、曜日、天気を記入する。
- ② 生活、学習、運動について、それぞれの目標を考えて書く。
(運動については、健康観察を行い体調に合わせて無理のないように行いましょう)
- ③ 一日を終えて、今日の目標について達成できたかどうか自己評価を記入する。
- ④ 今日一日を振り返りながら、日記を書く。

※記録用紙は、プリントアウトしてご利用ください。