

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
	2023/1/21	2023/1/22	2023/1/23	2023/1/24	2023/1/25	2023/1/26	2023/1/27
起床時体温	度	度	度	度	度	度	度
体調	良い やや悪い 悪い	良い やや悪い 悪い	良い やや悪い 悪い	良い やや悪い 悪い	良い やや悪い 悪い	良い やや悪い 悪い	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
	2023/1/21	2023/1/22	2023/1/23	2023/1/24	2023/1/25	2023/1/26	2023/1/27
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	<div><div>○</div>良い やや悪い 悪い</div>	<div><div>○</div>良い やや悪い 悪い</div>	<div><div>○</div>良い やや悪い 悪い</div>	良い <div><div>○</div>やや悪い 悪い</div>	<div><div>○</div>良い やや悪い 悪い</div>	<div><div>○</div>良い やや悪い 悪い</div>	<div><div>○</div>良い やや悪い 悪い</div>
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						起床	起床
	起床	起床	起床	起床	起床		
	学校	学校	学校	学校	学校	〇〇小で練習	〇〇小で練習
						帰宅	帰宅
						コンビニ〇〇店で一人で買い物	
						帰宅	
	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅		
		〇〇小で練習		〇〇小で練習			
				→体調不良で帰宅			
		〇〇店で家族と外食					
	消灯	帰宅	消灯	消灯	消灯	消灯	消灯
		消灯					
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