

# チャレンジ記録表

★ 今回チャレンジするコースに○をつけてください。

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪



★ チャレンジする内容を具体的に書いてください。

\* 毎日〇〇する、週1回〇〇するなど、取り組む内容や頻度を具体的に書きましょう。

★ その内容にチャレンジしたいと思った理由は何ですか？



実施した日は、カレンダーに○や数値を記入しましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
11 月 						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
12 月 	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				