

記録表

令和 年 月

日	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	日		
曜 日																																	曜 日	
体 重																																	体 重	
体脂肪率																																	体脂肪率	
kg																																kg		
スタート体重 kg																																スタート体重 kg		
kg																																kg		
目標体重 kg																																目標体重 kg		
運 動																																運 動		
歩 数																																歩 数		
日	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	日		

- 測定したらグラフに記録してみましょう！
- 目標が達成できたら、丸をつけたり色を塗ったりシールを貼ってみましょう！