生活チェック表（　　月　　日　～　　月　　日）

日付 項目	日 （月）	日 （火）	日 （水）	日 （木）	日 （金）	日 （土）	日 （日）
目標①							
目標②							
目標③							
目標④							
起床時刻	:	:	:	:	:	:	:
今日の天気							
体調	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad
朝食チェック							
①　勉強時間	分	分	分	分	分	分	分
②　勉強時間	分	分	分	分	分	分	分
③　勉強時間	分	分	分	分	分	分	分
④　勉強時間	分	分	分	分	分	分	分
総勉強時間	分	分	分	分	分	分	分
就寝時刻	:	:	:	:	:	:	:
がんばった印	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad	Good　Bad