

I.D _____

氏名 _____

No Vegetable, No Lifeセミナー チャレンジカレンダー No.1

(平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日)

シート 10改26-1

それぞれのプランで、実行できた日は○、ちょっと頑張れた日は△、できなかった日は×を、記入してみよう！

プラン開始からの日数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	○=2 △=1 ×=0 小計 ①	この半月を振り返り、プランごとに該当する番号に○をつけよう。 1. 実行した 2. 約50%実行した 3. 約25%実行した 4. 実行するつもりはあったが取組める日は少なかった 5. 実行しなかった
日付																		
曜日																		
プランを記入																		1・2・3・4・5
																		1・2・3・4・5
																		1・2・3・4・5
体重記録																		チャレンジした感想

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	○=2 △=1 ×=0 小計 ②	合計点数 (小計①+小計②)	この半月を振り返り、プランごとに該当する番号に○をつけよう。 1. 実行した 2. 約50%実行した 3. 約25%実行した 4. 実行するつもりはあったが取組める日は少なかった 5. 実行しなかった			
																				点	1・2・3・4・5
																		点	1・2・3・4・5		
																		点	1・2・3・4・5		
																		チャレンジした感想			

1ヶ月記録をつけたら、○=2点、△=1点、×=0点として、1ヶ月間の合計点数を出してみよう

I.D _____

氏名 _____

No Vegetable, No Lifeセミナー チャレンジカレンダー No.2

(平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日)

シート 10改26-2

それぞれのプランで、実行できた日は○、ちょっと頑張れた日は△、できなかった日は×を、記入してみよう！

プラン開始からの日数		32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	○=2 △=1 ×=0 小計 ①	この半月を振り返り、プランごとに該当する番号に○をつけよう。 1. 実行した 2. 約50%実行した 3. 約25%実行した 4. 実行するつもりはあったが取組める日は少なかった 5. 実行しなかった
日付																		
曜日																		
プランを記入																		1・2・3・4・5
																		1・2・3・4・5
																		1・2・3・4・5
体重記録																		チャレンジした感想

47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	○=2 △=1 ×=0 小計 ②	合計点数 (小計①+小計②)	この半月を振り返り、プランごとに該当する番号に○をつけよう。 1. 実行した 2. 約50%実行した 3. 約25%実行した 4. 実行するつもりはあったが取組める日は少なかった 5. 実行しなかった
																	点	1・2・3・4・5
																	点	1・2・3・4・5
																	点	1・2・3・4・5
																	チャレンジした感想	

1ヶ月記録をつけたら、○=2点、△=1点、×=0点として、1ヶ月間の合計点数を出してみよう

I.D _____

氏名 _____

No Vegetable, No Lifeセミナー チャレンジカレンダー No.3

(平成 年 月 日 ~ 平成 年 月 日)

シート 10改26-3

それぞれのプランで、実行できた日は○、ちょっと頑張れた日は△、できなかった日は×を、記入してみよう！

プラン開始からの日数		63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	○=2 △=1 ×=0 小計 ①	この半月を振り返り、プランごとに該当する番号に○をつけよう。 1. 実行した 2. 約50%実行した 3. 約25%実行した 4. 実行するつもりはあったが取組める日は少なかった 5. 実行しなかった
日付																		
曜日																		
プランを記入																		1・2・3・4・5
																		1・2・3・4・5
																		1・2・3・4・5
体重記録																		チャレンジした感想

78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	○=2 △=1 ×=0 小計 ②	合計点数 (小計①+小計②)	この半月を振り返り、プランごとに該当する番号に○をつけよう。 1. 実行した 2. 約50%実行した 3. 約25%実行した 4. 実行するつもりはあったが取組める日は少なかった 5. 実行しなかった
																	点	1・2・3・4・5
																	点	1・2・3・4・5
																	点	1・2・3・4・5
																		チャレンジした感想

1ヶ月記録をつけたら、○=2点、△=1点、×=0点として、1ヶ月間の合計点数を出してみよう