**生活習慣を変えるための活動記録表**

**記録者:**

**目　標:**

**目標期間:** 開始日 ［　　　　　　　　　　　］ ～ 終了日 ［　　　　　　　　　　　］

**1. 活動記録の概要**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 活動内容 | 成果 | 振り返り |
| 2024/12/25 | 30分のジョギング | 体力が少し向上した | 継続していきたい |
| 2024/12/25 | 本を1章読了 | 内容を理解できた | 集中力が少し欠けた |
| 2024/12/26 | ヨガ30分 | リラックスできた | 夜の活動として続けたい |

**2. 週間サマリー**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 | 週 | 達成率 | 良かった点 | 改善が必要な点 |
| 12 | 第4週 | 85％ | 運動の習慣化に成功 | 読書時間が少なかった |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**3. 月間サマリー**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 月 | 達成率 | 総括コメント | 次月の目標 |
| 12 | 90％ | 大部分を計画通り実行 | 運動の頻度を増やす |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**4. 自己評価**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評価項目 | 評価（5段階） | コメント |
| 時間管理 | ★★★★☆ | 概ね時間通りに実行できた |
| 目標達成度 | ★★★★☆ | ほぼ計画通り達成 |
| 継続力 | ★★★☆☆ | 一部で継続に困難を感じた |

**5. 総合コメント**

|  |  |
| --- | --- |
| 総　括 | 設定した目標に対して全体的に順調に進められたが、読書の時間が不足していると感じた。  **この他にもたくさんの**  **テンプレートがあります！**  **[Excel・Word基礎講座とテンプレート](https://word-howto.com/)**  **[ここをCtrlキーを押しながらクリック！](https://word-howto.com/)**  （このテキストボックスは削除してください） |
| 次のアクション | ヨガや読書時間を確保するための具体的なスケジュールを作成する。 |