



スコアシート (月)

名前 _____

MEASURE LEAGUE

スタート時の自分

今の自分

今月の目標

最終目標！

[自主トレプラン]

体重	kg
腹囲	cm

kg
cm

kg
cm

kg
cm

運動	
食生活	
その他	

※よくできた○、まあまあ△、できなかった× を記入

増減	+1kg	-1kg	-2kg	-3kg	歩数	運動	食生活	その他	今日の出来事・反省・いいわけ(笑)
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									
() 月 最終的な○の数と歩数の合計									

今月のインタビュー (感想)

結果発表～！今月の打率は？！

最終日の体重	kg (1日目より +・-)
腹 囲	cm (1日目より +・-)