

月 リフティング表



年 組 名前：

| 日 | 目標 | 回数 | 今日のよかったこと | 日 | 目標 | 回数 | 今日のよかったこと |
|----|----|----|-----------|---------|----|-----|-----------|
| 1 | | | | 17 | | | |
| 2 | | | | 18 | | | |
| 3 | | | | 19 | | | |
| 4 | | | | 20 | | | |
| 5 | | | | 21 | | | |
| 6 | | | | 22 | | | |
| 7 | | | | 23 | | | |
| 8 | | | | 24 | | | |
| 9 | | | | 25 | | | |
| 10 | | | | 26 | | | |
| 11 | | | | 27 | | | |
| 12 | | | | 28 | | | |
| 13 | | | | 29 | | | |
| 14 | | | | 30 | | | |
| 15 | | | | 31 | | | |
| 16 | | | | 今月の合計回数 | | (目標 |)合計 |

毎日の記録を記入

