2023年度ベガルタ仙台ジュニアユースセレクション　行動記録表

氏名：

※セレクション当日より14日前からの体温と行動記録を記入してください

	記入例	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
起床体温	36.5度	度	度	度	度	度	度	度
体調管理	良							
6:00								
7:00	起床							
8:00	移動（徒歩）友人と **マスクあり**							
9:00								
10:00								
11:00	学校							
12:00	給食（黙食） **マスクなし**							
13:00								
14:00								
15:00	移動（徒歩）友人と **マスクあり**							
16:00								
17:00	TR（〇〇少年団） **プレー中マスクなし**							
18:00								
19:00	移動（車）							
20:00	自宅							
21:00								
22:00	就寝							
23:00								
0:00								
備考								