

チャレンジログ

| | |
|---------------|--|
| 開始日 | |
| チャレンジ | |
| 改善計画 | |
| 期待する成果 | |
| 報告責任を果たす相手の名前 | |

| スコア | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 成果を挙げたこと 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| ある程度進歩したこと 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 進歩しなかったこと 5 | | | | | | | |

| 週の終わりの自己評価 | 一週間のあなた自身のまとめ |
|---|---|
| 次のようなテーマについて、自分の考えを書き留めましょう。「自分は進歩しているだろうか。もっと改善できるだろうか。」 | 次のようなテーマについて、一週間のあなた自身のまとめを書き留めましょう。「自分の努力に満足しているだろうか。再評価する必要があるだろうか。改善するために助けは必要だろうか。」 |