

ちくほう式

朝力 (あさぢから) チェックシート

しき

ていがくねんよう  
(低学年用)

なまえ  
名前 ( )

がつ 月	にち 日~	がつ 月	にち 日	もく ひょう	あさ 朝	じ おきる時	こく	じ 時	ふん 分	よる 夜	じ ねる時	こく	じ 時	ふん 分
---------	----------	---------	---------	-----------	---------	-----------	----	--------	---------	---------	----------	----	--------	---------

がつ 月	にち 日 ( )	がつ 月	にち 日 ( )	がつ 月	にち 日 ( )	がつ 月	にち 日 ( )	がつ 月	にち 日 ( )		
まえ 前の日	ひ ( )	まえ 前の日	ひ ( )	まえ 前の日	ひ ( )	まえ 前の日	ひ ( )	まえ 前の日	ひ ( )		
じ 時	ふん ( )分	じ 時	ふん ( )分	じ 時	ふん ( )分	じ 時	ふん ( )分	じ 時	ふん ( )分		
にねた		にねた		にねた		にねた		にねた			
あさ 朝	じ ( )時	あさ 朝	じ ( )時	あさ 朝	じ ( )時	あさ 朝	じ ( )時	あさ 朝	じ ( )時		
におきた		におきた		におきた		におきた		におきた			
あさ 朝ごはん	あさ 朝ごはん		あさ 朝ごはん		あさ 朝ごはん		あさ 朝ごはん		あさ 朝ごはん		
た 食べた	た 食べなかった	た 食べた	た 食べなかった	た 食べた	た 食べなかった	た 食べた	た 食べなかった	た 食べた	た 食べなかった		
あさぢから 朝力	あさぢから 朝力		あさぢから 朝力		あさぢから 朝力		あさぢから 朝力		あさぢから 朝力		

ふりかえり ( できた ・ すこしできた ・ もうすこし )  
 <がんばったことやこれからがんばりたいことをかきましょう>

ひと  
おうちの人から



# 朝力 (あさぢから) チェックシート

(中学年用)

名前 ( \_\_\_\_\_ )

月 日 ~ 月 日

もくひょう  
目標

朝おきる時こく

時 分

夜ねる時こく

時 分

月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
前日の夜ねた時こく 時 分	前日の夜ねた時こく 時 分	前日の夜ねた時こく 時 分	前日の夜ねた時こく 時 分	前日の夜ねた時こく 時 分
朝おきた時こく 時 分	朝おきた時こく 時 分	朝おきた時こく 時 分	朝おきた時こく 時 分	朝おきた時こく 時 分
自分で おきた ・ おこされた	自分で おきた ・ 起こされた	自分で おきた ・ おこされた	自分で おきた ・ おこされた	自分で おきた ・ おこされた
朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった
今日の「朝力」   	今日の「朝力」   	今日の「朝力」   	今日の「朝力」   	今日の「朝力」   

ふりかえり ( できた ・ 少しできた ・ もう少し )  
<がんばったことやこれからがんばりたいことを書きましょう>

おうちの人から



# 朝力 (あさぢから) チェックシート

(高学年・中学生用)

名前 ( \_\_\_\_\_ )

月 日 ~ 月 日

目標

じこく  
朝起きる時刻 時 分

じこく  
夜ねる時刻 時 分

月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
前日夜ねた時刻 (じこく) 時 分	前日夜ねた時刻 (じこく) 時 分	前日夜ねた時刻 (じこく) 時 分	前日夜ねた時間 (じこく) 時 分	前日夜ねた時刻 (じこく) 時 分
朝起きた時刻 (じこく) 時 分	朝起きた時刻 (じこく) 時 分	朝起きた時刻 (じこく) 時 分	朝起きた時刻 (じこく) 時 分	朝起きた時刻 (じこく) 時 分
自分で 起きた ・ 起こされた	自分で 起きた ・ 起こされた	自分で 起きた ・ 起こされた	自分で 起きた ・ 起こされた	自分で 起きた ・ 起こされた
朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった	朝ごはん 食べた → (ちょっと・たくさん) 食べなかった
今日の 「朝力」   	今日の 「朝力」   	今日の 「朝力」   	今日の 「朝力」   	今日の 「朝力」   

ふりかえり ( できた ・ 少しできた ・ もう少し )  
<がんばったことやこれからがんばりたいことを書こう>

おうちの人から