2022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								
9:00								
10:00	自宅							
11:00								
12:00	移動（車）〇〇店コンビニ立寄り							
13:00								
14:00	TR							
15:00								
16:00	移動（南北線地下鉄）							
17:00	〇〇店でAさんと							
18:00	面会（やや混み）							
19:00	〇〇店で家族と							
20:00	買い物（混雑）							
21:00	移動（〇〇タクシー）							
22:00	自宅							
23:00	就寝							
0:00								
備考								