

運動と睡眠 改善プランチェックシート

1週間改善プラン（例）

日付	改善テーマ	具体的な行動	チェック欄
Day1	朝のリズムづくり	朝10分ウォーキング	☐
Day2	夜のリラックス	就寝前に肩回し＋深呼吸	☐
Day3	光を活用	朝カーテンを開けて太陽光を浴びる	☐
Day4	有酸素運動	昼休みに軽く散歩をする	☐
Day5	デジタルデトックス	寝る30分前にスマホをオフ	☐
Day6	栄養サポート	豆腐・納豆・バナナを食事に追加	☐
Day7	振り返り・継続	睡眠日誌をつけて改善点を確認	☐

毎日のセルフチェックリスト

チェック項目	実践できた？
起床時間を毎日そろえた	☐
朝日を浴びた	☐
日中に軽い運動をした	☐
夜はストレッチやヨガをした	☐
寝る前30分はスマホを控えた	☐
ぬるめのお風呂に入った	☐
寝室を快適な温度・湿度に保った	☐
カフェイン・アルコールを控えた	☐