

運動と睡眠 改善プランチェックシート

印刷して毎日チェックしましょう。チェック欄の空枠にレ点を入れて進捗を可視化します。

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10分ウォーキング	通勤前に10分歩く	
Day2	夜の肩回し＋深呼吸	寝る前に肩回し＋深呼吸	
Day3	光を浴びる	朝カーテンを開けて太陽光を浴びる	
Day4	昼休みに散歩	昼休みに軽く散歩する	
Day5	スマホオフ	寝る30分前にスマホをやめる	
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	睡眠日誌をつけて振り返り	

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	

枠は手書きでチェックできる大きさです。