

# 宮崎ワールドアスリート 運動日誌 (C) H29.12.16～

学年【 年】 番号【 番】

名前【 】

◆具体的な目標を立て、目標達成のためにすることを決めよう！

試合・大会等での目標  
 ( 月 日 ) の大会・試合まで、残り ( 日 )



★今の自分が将来、どうい自分になっていたか考えてみよう！  
 ★「自分はこうなりたい、だからそのためにはこうする」という具体的な行動を決めよう！

↑  
 今月の目標




今月の目標を達成するためにすること




↑  
 今週の目標

今週の目標を達成するためにすること

◆1週間の運動を記入しよう！

日付	自宅課題	できた→○ できなかった→×	回数	一日の主な運動内容
月	ストレッチ (スタティック) おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆時間：1回 20～30秒間 ◆回数：3～5回			【運動の内容】 自宅課題以外の運動を記入しよう！
	フロントキープ+手+脚・サイドキープ+手+脚・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回			
日				【運動した時間】 自宅課題以外の運動をした時間の合計を記入しよう！ ( ) 時間 ( ) 分
(月)				
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう！)				
◆自己評価方法：4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった				
○自宅課題への取り組み		自己評価： ( )	○目標を意識した取り組み	
○積極的な行動		自己評価： ( )	○学習への取り組み	
			がんばった 	

日付	自宅課題	できた→○ できなかった→×	回数	一日の主な運動内容	
月 日 (火)	ストレッチ (スタティック) おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆時間：1回 20～30秒間 ◆回数：3～5回			【運動の内容】 自宅課題以外の運動を記入しよう！  【運動した時間】 自宅課題以外の運動をした時間の合計を記入しよう！ ( ) 時間 ( ) 分  ◆ジョギングの方法 ・距離は3～5km、時間は20～30分 ・走りながら会話ができる程度 ・じんわり汗をかく程度	
	フロントキープ+手+脚・サイドキープ+手+脚・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回				
	②サーキットトレーニング ◆時間：1メニュー 30秒～30秒レスト				
	ジョギング 距離は自分で決めて記入しよう！ 距離・・・( ) km 時間・・・( ) 分 ※ゆっくり走る				
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう！)					
◆自己評価方法：4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった					
○自宅課題への取り組み		自己評価：( )	○目標を意識した取り組み	自己評価：( )	
○積極的な行動		自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )	
				がんばったね！ 	
日付	自宅課題	できた→○ できなかった→×	回数	一日の主な運動内容	
月 日 (水)	ストレッチ (スタティック) おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆時間：1回 20～30秒間 ◆回数：3～5回			【運動の内容】 自宅課題以外の運動を記入しよう！  【運動した時間】 自宅課題以外の運動をした時間の合計を記入しよう！ ( ) 時間 ( ) 分	
	フロントキープ+手+脚・サイドキープ+手+脚・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回				
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう！)					
◆自己評価方法：4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった					
○自宅課題への取り組み		自己評価：( )	○目標を意識した取り組み	自己評価：( )	
○積極的な行動		自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )	
				がんばったね！ 	
日付	自宅課題	できた→○ できなかった→×	回数	一日の主な運動内容	
月 日 (木)	ストレッチ (スタティック) おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆時間：1回 20～30秒間 ◆回数：3～5回			【運動の内容】 自宅課題以外の運動を記入しよう！  【運動した時間】 自宅課題以外の運動をした時間の合計を記入しよう！ ( ) 時間 ( ) 分	
	フロントキープ+手+脚・サイドキープ+手+脚・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回				
	②サーキットトレーニング ◆時間：1メニュー 30秒～30秒レスト				
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう！)					
◆自己評価方法：4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった					
○自宅課題への取り組み		自己評価：( )	○目標を意識した取り組み	自己評価：( )	
○積極的な行動		自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )	
				がんばったね！ 	

日付	自宅課題	できた→○ できなかった→×	回数	一日の主な運動内容
月	ストレッチ (スタティック) おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆時間：1回 20～30秒間 ◆回数：3～5回			【運動の内容】 自宅課題以外の運動を記入しよう！
	フロントキープ+手+脚・サイドキープ+手+脚・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回			
日	/			【運動した時間】 自宅課題以外の運動をした時間の合計を記入しよう！ ( ) 時間 ( ) 分
(金)	ジョギング 距離は 自分で決めて記入しよう！	距離 … ( ) km 時間 … ( ) 分 ※ゆっくり走る		◆ジョギングの方法 ・距離は3～5km、時間は20～30分 ・走りながら会話ができる程度 ・じんわり汗をかく程度
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう！)				
◆自己評価方法：4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった				
○自宅課題への取り組み		自己評価：( )	○目標を意識した取り組み	自己評価：( )
○積極的な行動		自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )
				がんばったね！ 
日付	自宅課題	できた→○ できなかった→×	回数	一日の主な運動内容
月	ストレッチ (スタティック) おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆時間：1回 20～30秒間 ◆回数：3～5回			【運動の内容】 自宅課題以外の運動を記入しよう！
	フロントキープ+手+脚・サイドキープ+手+脚・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回			
日	/			【運動した時間】 自宅課題以外の運動をした時間の合計を記入しよう！ ( ) 時間 ( ) 分
(土)	今日の振り返り (4段階で自己評価しよう！)			
◆自己評価方法：4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった				
○自宅課題への取り組み		自己評価：( )	○目標を意識した取り組み	自己評価：( )
○積極的な行動		自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )
				がんばったね！ 
日付	自宅課題	できた→○ できなかった→×	回数	一日の主な運動内容
月	ストレッチ (スタティック) おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆時間：1回 20～30秒間 ◆回数：3～5回			【運動の内容】 自宅課題以外の運動を記入しよう！
	フロントキープ+手+脚・サイドキープ+手+脚・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回			
日	/			【運動した時間】 自宅課題以外の運動をした時間の合計を記入しよう！ ( ) 時間 ( ) 分
(日)	ジョギング 距離は 自分で決めて記入しよう！	距離 … ( ) km 時間 … ( ) 分 ※ゆっくり走る		◆ジョギングの方法 ・距離は3～5km、時間は20～30分 ・走りながら会話ができる程度 ・じんわり汗をかく程度
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう！)				
◆自己評価方法：4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった				
○自宅課題への取り組み		自己評価：( )	○目標を意識した取り組み	自己評価：( )
○積極的な行動		自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )
				がんばったね！ 

◆ 1週間を振り返って、自己評価と感想等を記入しよう！

【今週の自己評価】

★ 4段階で、自己評価してみよう。

自己評価方法： 4→十分できた 3→できた 2→ややできなかった 1→できなかった

- |              |          |           |          |
|--------------|----------|-----------|----------|
| ○自宅課題の取り組み   | 自己評価：（ ） | ○積極的な行動   | 自己評価：（ ） |
| ○目標を意識した取り組み | 自己評価：（ ） | ○学習への取り組み | 自己評価：（ ） |
| ○今週の目標達成     | 自己評価：（ ） |           |          |

【今週の感想・反省・課題など（良かったこと、うまくできなかったこと、取り組んだこと）】

【保護者から一言（子どもの様子など、気づいたことをご記入ください）】