

# 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	A: 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！
	B: 背骨・肩甲骨・股関節体操 ◆時間: 1回 30秒   ◆回数: 3~5回			
	C: フロントキープ・サイドキープ・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: D: スクエアバランス・腕立て伏せ・しこ ◆時間: 1メニュー 30秒実施-30秒休憩を3-5セット			
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      自己評価: (          )	がん ぼった	
	○積極的な行動                      自己評価: (          )	○学習への取り組み                      自己評価: (          )		

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)	A: 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
	C: フロントキープ・サイドキープ・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: E: スクワット・ランジ ◆時間: 1メニュー 30秒実施-30秒休憩を3-5セット			
	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				がん ばった 
○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: ( )	
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう!)				
月 日 (水)	A: 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
	B: 背骨・肩甲骨・股関節体操 ◆時間: 1回 30秒 ◆回数: 3~5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: ( )	がん ばった 
○積極的な行動	自己評価: ( )	○学習への取り組み	自己評価: ( )	
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう!)				
月 日 (木)	A: 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			
	C: フロントキープ・サイドキープ・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: D: スクエアバランス・腕立て伏せ・しこ ◆時間: 1メニュー 30秒実施-30秒休憩を3-5セット			
	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				がん ばった 
○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: ( )	
今日の振り返り (4段階で自己評価しよう!)				

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	<b>A：ストレッチ（スタティック）</b> 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！	
	<b>B：背骨・肩甲骨・股関節体操</b> ◆時間：1回 30秒 ◆回数：3～5回				
	<b>C：フロントキープ・サイドキープ・ブリッジ</b> ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回				
	<b>②サーキットトレーニング：E：スクワット・ランジ</b> ◆時間：1メニュー 30秒実施-30秒休憩を3-5セット				
日  (金)	今日の振り返り（4段階で自己評価しよう！）			【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	
	◆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：( )	がんばったね! 
	○積極的な行動	自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )	
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	<b>A：ストレッチ（スタティック）</b> 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！	
	<b>B：背骨・肩甲骨・股関節体操</b> ◆時間：1回 30秒 ◆回数：3～5回				
	<b>C：フロントキープ・サイドキープ・ブリッジ</b> ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回				
日  (土)	今日の振り返り（4段階で自己評価しよう！）			【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	
	◆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：( )	がんばったね! 
	○積極的な行動	自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )	
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	<b>A：ストレッチ（スタティック）</b> 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！	
	<b>B：背骨・肩甲骨・股関節体操</b> ◆時間：1回 30秒 ◆回数：3～5回				
	<b>C：フロントキープ・サイドキープ・ブリッジ</b> ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回				
日  (日)	今日の振り返り（4段階で自己評価しよう！）			【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	
	◆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：( )	がんばったね! 
	○積極的な行動	自己評価：( )	○学習への取り組み	自己評価：( )	

◆ 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

- |                                      |              |                                   |              |
|--------------------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> 自宅課題の取り組み   | 自己評価： (    ) | <input type="checkbox"/> 積極的な行動   | 自己評価： (    ) |
| <input type="checkbox"/> 目標を意識した取り組み | 自己評価： (    ) | <input type="checkbox"/> 学習への取り組み | 自己評価： (    ) |
| <input type="checkbox"/> 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）】