

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 日 (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			
【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				
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				
	<input type="checkbox"/> 自宅課題への取り組み 自己評価: ()	<input type="checkbox"/> 目標を意識した取り組み 自己評価: ()	がん ぼった	
	<input type="checkbox"/> 積極的な行動 自己評価: ()	<input type="checkbox"/> 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!)					
◆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					
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			【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: 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	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：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				
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	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				
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	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				
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

- | | | | |
|--------------|----------|-----------|----------|
| ○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）】