









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)	スタティックストレッチ 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		
	スタビリティエクササイズ 7種目 ◆時間：左右10回ずつ ◆回数：1セット					
	自分の苦手なメニューをピックアップ！					
	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3～5 km、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				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：( )			
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)	ダイナミックストレッチ おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆回数：20回 ◆セット数：2～3セット			【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		
	サーキットトレーニング 7種目 ◆時間：30秒連続→レスト30秒 ◆セット数：1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：( )			
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・サイドキープ・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回					
	モビリティエクササイズ 5種目 ◆回数：左右10回ずつ ◆セット数：2～3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：( )			

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 (金)	スタティックストレッチ 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	
	スタビリティエクササイズ 7種目 ◆時間：左右10回ずつ ◆回数：1セット				
	自分の苦手なメニューをピックアップ！				
	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3～5 km、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 日 (土)	ダイナミックストレッチ おしり→太もも後面→股関節前面→太もも前面→ふくらはぎ ◆回数：20回 ◆セット数：2～3セット			【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	
	サーキットトレーニング 7種目 ◆時間：30秒連続→レスト30秒 ◆セット数：1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					
○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 (日)	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・サイドキープ・ブリッジ ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：5～10回				
	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3～5 km、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）】