

宮崎ワールドアスリート 運動日誌 (C) H29.10.14~

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！		
	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 ◆回数：2~3セット					
	<u>自分の苦手なメニューをピックアップ！</u>					
日						
(月)				【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						
○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： ()	



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3～5km、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				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				がんばったね！ 	
○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 (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				がんばったね！ 
	○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	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 (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				
	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				がんばったね！ 
	○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	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 (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				
	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				がんばったね！ 
	○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	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）】