

# 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  
 いか考えてみよう！  
 ★「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！      【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			
日	/	/	/	
(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：(    )		
	○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	ストレッチ (ダイナミック) 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！
	スクエアバランス・背骨体操①・②・肩甲骨体操 ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：3～5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			
	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			
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			【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3～5 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	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・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！)			
日	◆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			【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	ストレッチ (ダイナミック) 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！
	スクエアバランス・背骨体操①・②・肩甲骨体操 ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：3～4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			
	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			
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：( )	
○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				
	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)	ストレッチ (ダイナミック) 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		
	スクエアバランス・背骨体操①・②・肩甲骨体操 ◆時間：1回 30～60秒 ◆回数：3～4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				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 (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		
	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：( )			

◆ 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）】