

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	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：()		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	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）】