



# 記入例

## 保健体育 運動実践チェックノート

年 組 番 氏名

### 1日の運動時間目標 分

① ( / )	② ( / )
運動実践種目	運動実践種目
体づくり運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・脳もトレーニング (10分)</li> <li>・全身の脂肪を燃焼 (25分)</li> </ul> 陸上競技 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキングも入れながらゆ〜っくりジョギング (25分)</li> </ul> 今日の運動時間 60 分	球技 (バドミントン) <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャトル打ち (10分)</li> <li>・ランニングシャトル打ち (10分)</li> </ul> ダンス <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハンドクラップ (30分) 疲れた〜 (⊃_⊂A</li> </ul> 今日の運動時間 50 分
○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと	○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと
体づくり運動 <p>○運動不足解消のプログラムで音楽に合わせて動くのがおもしろかった。</p> <p>▲体を大きく動かすことを考えながら実践することができなかった。</p> 陸上競技 <p>▲今日の運動強度は50%くらいだったので、次は60%くらいになるようにしたい。</p>	球技 (バドミントン) <p>○ランニングシャトル打ちのとき、シャトルだけでなく、進行方向を見ながら走るのが難しかった。</p> <p>▲ラケットの高さを意識して、一番打ちやすい高さを探してみたい。</p> ダンス <p>○簡単な動きの繰り返しだけど、動きが連続するので大変だった。</p>

③ ( / )	④ ( / )
運動実践種目	運動実践種目
体づくり運動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康促進プログラム (30分)</li> <li>・エクササイズプログラム (30分)</li> </ul> 今日の運動時間 60 分	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <b>同じ運動種目を 続けて実践しても OK!!</b> </div> 今日の運動時間 _____ 分
○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと	○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと
体づくり運動 <p>○エクササイズプログラムでは、「上半身引き締め」など目的に応じて、いろいろな体の動かし方があることを知ることができた。</p> <p>▲次回するときは「深く曲げる」とか「呼吸を意識する」など細かいところを注意して行いたい。</p>	

# 保健体育 運動実践チェックノート

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

## 1日の運動時間目標 分

⑤ (      /      )	⑥ (      /      )
運動実践種目	運動実践種目
今日の運動時間 _____ 分	今日の運動時間 _____ 分
○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと	○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと

### ☆運動する際の注意事項

- 体調管理に努めましょう。
- 準備運動をしましょう。
- 熱中症に注意しましょう。    ・室内の場合：室温、換気など    ・水分補給
- 周囲の環境を確認しましょう。    ・運動してよい場所か    ・車や通行する人の妨げにならないか