

自宅で実践！「体づくり運動」(学習カード※中3以上の学年)前半

1h	実施日	/ ()		感想・反省
	実施時間	: ~ :		
印象的な運動内容・強度	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
2h	実施日	/ ()		
	実施時間	: ~ :		
印象的な運動内容・強度	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
実施できた日				
3h	実施日	/ ()		感想・反省
	実施時間	: ~ :		
印象的な運動内容・強度	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
実施できた日				
4h	実施日	/ ()		感想・反省
	実施時間	: ~ :		
印象的な運動内容・強度	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
実施できた日				
5h	実施日	/ ()		感想・反省
	実施時間	: ~ :		
印象的な運動内容・強度	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
実施できた日				

自宅で実践！「体づくり運動」(学習カード※中3以上の学年)後半

6h	実施日	/ ()		感想・反省
	実施時間	: ~ :		
ポイントとなる運動とその理由	①	②	③	
	実施できた日			
7h	実施日	/ ()		
	実施時間	: ~ :		
修正した運動／強度とその理由	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
実施できた日				
8h	実施日	/ ()		感想・反省
	実施時間	: ~ :		
修正した運動／強度とその理由	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
実施できた日				
9h	実施日	/ ()		感想・反省
	実施時間	: ~ :		
修正した運動／強度とその理由	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
実施できた日				
10h	実施日	/ ()		感想・反省・家族からの指摘
	実施時間	: ~ :		
動画プログラムのポイント	①	②	③	
	評価	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	
実施できた日				