

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(記入例)

1h	実施日	5/11 (月)		感想・反省
	実施時間	10:00 ~ 10:45		
印象的な運動内容・理由	①雑巾がけ	②お尻歩き	③タオルストレッチ	私は、運動が得意でないけど、この休校期間中ほとんど運動していなかったので、少しずつでも運動したいと思った。
	自分の運動にも家の掃除のお手伝いにもなるから	簡単そうだけど、意外に難しいかもと思った	テレビを見ながらでもできそうだし気持ちよさそうだから	
評価	—	—	—	記入は一言でもいいですが、強度を忘れずに記録しましょう
2h	実施日	5/14 (木)		感想・反省
	実施時間	10:00 ~ 10:45		
印象的な運動内容・強度	③タオルストレッチ	②両足ジャンプ	③雑巾がけ	終わった後には汗がかなり出てきた。でも、久々に運動できて清々しい気分になった。
	いろいろな筋肉が伸びてるって感じですよ！気持ちよかったです！各2分 計8分	意外にきつかった！20秒×前後・左右2回ずつ	動画のような雑巾がけではなく部屋の床などをかけた10分間	
評価	⑤・4・3・2・1	5・4③・2・1	5・4③・2・1	5：大変良かった ~ 1：全然良くなかった
実施できた日 5/16, 5/17				
3h	実施日	5/18 ()		感想・反省
	実施時間	: ~		
印象的な運動内容・強度	①	②		1hに学習した日から2hに学習する日までの間に運動を実施した日を記載します。ここでは、1hが5/14で2hが5/18なのでその間に運動した日を記載しています。
評価	5・4・3・2・1	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	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	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(記入例)

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素振り		
		野球部なので部活の練習も兼ねてバットの素振りを入れた。		
実施できた日				
7h	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ダッシュの回数	③腕立て伏せ	ここの評価は修正した理由がきちんと考えたものかどうかです。この場合、自分の体力と継続できる強度を設定しているので評価は「5」になります。
		もう少し強度を上げたほうがトレーニングになると思った。	設定回数が多くて時間内に終わらなかった。	
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	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	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	5・4・3・2・1	
実施できた日				

競技力向上を目指す人は部活の練習を取り入れていいですよ～

ここの評価は修正した理由がきちんと考えたものかどうかです。この場合、自分の体力と継続できる強度を設定しているので評価は「5」になります。