

体育課題「活動記録カード」

書き方のポイント

活動記録カード (臨時休業中) 年 ○ 組 △ 番氏名 ○○○○○

活動目標

○	活動内容	種目(裏面も活用)	活動日数	回数・セット数	いつやる?	どこで?
1	有酸素運動	ジョギング	5 日/週	40~70分・1	夕方	河川敷
	筋力強化	3種類 A・B・C	3 日/週	30回・2~4	午前中	部屋
	柔軟化	7-パー法	7 日/週	30回・2~3	スマホ見ながら	家の中
	ストレッチ	3種類 A・B・C	3 日/週	20回・1~3	テレビ見ながら	部屋
	記録入力	活動記録カード	5 日/週	5~10分・1	走る前	
	ウエイト		7 日/週		寝る前	
	ダンス		2 日/週	5~15分・1	走らない日	
	他		日/週			

目標を設定してこれから取り組むにあたっての気持ち

- ・毎日続けて、バと体をリフレッシュさせていきたい
- ・色んな組み合わせを試して3週間後新しい自分に生まれ変わるぞ!

日付	4/20月	4/21火	4/22水	4/23木	4/24金	4/25土	4/26日	振り返り
活動内容と記録	・ジョグ40 ・腹筋 A20x2 ・7-パー20 ・ストレッチ (12)	・ジョグ40 ・腹筋 B20x2 ・7-パー20 ・ストレッチ (6.4)	・ジョグ40 ・腹筋 C20x2 ・7-パー30 ・7-パー30 ・スワット A10x2 ・ダンス (36.6)	・ジョグ40 ・7-パー30 ・スワット B10x2 (36.4)	・ジョグ50 ・7-パー30 ・スワット ・ストレッチ (36.3)	・7-パー20 ・7-パー30 ・スワット C10x2 ・ダンス ・ストレッチ (36.5)	・ジョグ40 ・7-パー30 ・スワット ・ストレッチ (36.3)	毎日続けるという目標は達成できて嬉しい! たんたんといつも慣れてきたので来週は更に回数や時間を伸ばしてみよう!😊

・何を
・どのくらい(回・時間・歩...)
(例) ★ジョグ40
(40分走った)
★腹筋20x2
(20回を2セット)

1本調(体温)や
1体重を記録する
のもオススメ!

「振り返り」も具体的に
・目標回数・日数はできた?
・体の状態はどう変わった?
・バの状態はどう変わった?
など

日付	5/4月	5/5火	5/6水	5/7木	5/8金	5/9土	5/10日
活動内容と記録		ダンス	腹筋	同じ	ミ	ミ	

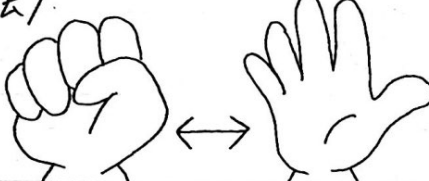
記入が足りない例

疲れた。

やってみて気付いたことや全体的な感想

毎日たわがに続けるのは必ずしも簡単だった。1週目と3週目を比べるとだんだんできることが増えてきたのに気づいた。バも体もリフレッシュできたので続けてみる!

絵は苦手だなという人も
イラストで動きを説明して
みよう!! ※上手・下手は
評価には関係
しません

内容メニュー説明(種目についてイラストや注意する点などを記入)	
有酸素運動種目	注意点
目標ペース: 5分/1km 目標距離: 12km	○一定のペースで走る ○正しいフォームで「背」を防ぐ(背すじ、歩幅など)
2 腹筋種目(イラスト)	注意点
<A>   <C> 	<A> ○脚が動かないようにおさえてもらう ○腕の反動を使わないようにする。 <C> ○脚を下ろす時は床につかず、浮かす
3 握力強化種目(イラスト)	注意点
<グーパー法> 	○腕を伸ばして行う(肩は上げない) ○手を開く時は指をしっかり伸ばす ○手を閉じる時は力を入れる ○1セット入れたら2~3セットやる
4 スクワット種目(イラスト)	注意点
指示と異なる記述の例 ↓ ↓	
5 体ほぐし種目(イラスト)	注意点
<ストレッチ> ○開脚 ○長座	○1がをしない
その他種目(イラスト)	注意点
<ダンス> ○曲に合わせて踊りつづける	○リズムに乗る
その他種目(イラスト)	注意点

言葉で説明しにくい種目の
注意点は、言葉で説明しながら
書いてみよう!!