

臨時休業中の手引き



【目 次】

- ・生活について (p.1,2)
- ・生活記録 (p.3～5)
- ・学習について (p.6)
- ・学習方法とポイント (p.7,8)
- ・学習課題 (p.9,10)
- ・運動取組カード (p.11,12)
- ・オリエンテーション資料 (p.13～p.15)

令和2年5月7日(木)～22日(金)

※学校再開期日はまだ決まっています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校です。さらに延長となりましたが、その目的をしっかりと理解し、家庭でも安心・安全な生活を心掛けてください。

柏市立風早中学校

1 年 組 氏名

臨時休業中の生活について

○生活について

- ・学校生活と同様に、規則正しい生活を送る。学校がないからといって、TV やゲームなどを深夜まで行い、昼夜逆転しないようにする。
- ・家で過ごすことを基本とし、不要不急の外出は控える。やむを得ず外出する場合は保護者の許可を得て外出し、人ごみを避ける。
- ・普段できない家の手伝い等を行う。
- ・感染症に関する情報については、行政機関など信頼できる情報源から把握するとともに、憶測による情報や個人を攻撃するような情報は流さない。
- ・スマートフォンやタブレット等の約束事（時間や使い方など）を決める。

特に SNS を使用する際は、マナーやモラルを守ること。トラブルの原因、いじめの発端になる可能性がある。（画像の無断転載、拡散、なりすまし、情報の漏洩等）

昨年も SNS 関連のトラブルは風早中学校でも多くあり、投稿等（書き込み、送信）する前にこれを行ったらどうなるかしっかりと考えてから使用してください。

- ・毎朝検温を行い、「臨時休業中の生活記録」に記入する。
- ・以下のことを行い、健康維持、感染予防に努める。

○手洗い、うがい

外出先からの帰宅時や食事前だけでなく、こまめに石鹸やハンドソープで手を洗い、乾燥後の手にアルコール消毒液などを使用する。

○咳エチケットを行う

咳やくしゃみをする場合は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえる。咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気を移す可能性がある。

○栄養バランスの良い食事

主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・海藻）、主菜（肉・魚・卵・豆腐）、果物、牛乳・乳製品、これらの栄養を毎食とることで免疫力を高める。

○質の良い睡眠

睡眠不足は、体力低下、免疫力低下につながる。また、就寝時間も重要で早寝早起きを心がける。

○政府の専門家会議で示された接触8割減への「10のポイント」

ニュースでも取り上げられていますが、3つの密（密集・密閉・密接）を避けて生活をし、みなさんにもできる「10のポイント」を意識しましょう。

例えば、ジョギング等は少人数で行い、公園は空いている時間や場所を選ぶこと、急ぎでない買い物等はせず、安易な外出を避けること、マスクの着用は可能な限り行って生活することなど、一人ひとりができることを心がけて生活をしましょう。

○学習について

- ・各学年の学習課題をタイムスケジュール通りに行う。（別紙参照）
- ・昨年度の学習内容で、十分理解できていない教科を復習する。
- ・不得意な教科について積極的に学習し、得意な教科をさらに伸ばす。
- ・休業中に学習した課題及び、「臨時休業中の生活記録」は、臨時休校終了後にクラス担任に提出する。

○その他

- ・臨時休校期間中は、部活動はなし。
- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は、下記の③に相談し、専門機関等で診察・治療を受ける。
- ・本人・家族への感染が確認された場合は、風早中学校に連絡する。
- ・今後の情報などは、すくすくメールや本校ホームページに掲載をするので、定期的に確認をして最新の情報を把握する。
- ・事件や事故が起きた場合は速やかに連絡する。

【関係機関連絡先】

①柏 警 察・・・04－7148－0110

②大津ヶ丘交番・・・04－7192－1792

③柏市帰国者・接触者相談センター（柏市保健所）

受付時間 平日午前9時～午後5時 04－7167－6777

④風早中学校・・・04－7191－2290

臨時休業中の生活記録

記入例	体温	36℃ よい	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】 課題をしっかりと進めることができた。就寝時間が遅くなってしまったので、明日は気をつけたい。
	体調		生活記録		起床	朝食		国語	数学	理科	昼食	英語	社会					夕食	風呂		就寝			
5月8日(金)	体温	℃	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月9日(土)	体温	℃	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月10日(日)	体温	℃	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月11日(月)	体温	℃	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月12日(火)	体温	℃	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月13日(水)	体温	℃	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月14日(木)	体温	℃	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					

5月15日(金)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月16日(土)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月17日(日)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月18日(月)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月19日(火)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月20日(水)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月21日(木)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月22日(金)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					

5月23日(土)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					
5月24日(日)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	【今日の出来事】
	体調		生活記録																					

次回の登校日は、2・3年生が5月21日(木)、1年生が5月22日(金)の予定です。
 また、正式な学校再開時期等については、
 引き続き「学校ホームページ」や「すくすくメール」にてご確認ください。

臨時休業中の学習の取り組みについて

1. 学習課題を計画的に行いましょう。

学習課題を計画的に行うことで、学校が再開した際に、スムーズに学習が取り組めるようになります。臨時休業中にうまく学習に取り組めなかった人は、もう一度気持ちを切り替えて取り組めるようにしましょう。

今回、臨時休校の手引きの中の「頑張る風中生の時間割」で、1週間ごとの学習のタイムスケジュールを載せました。各教科の注意点をよく確認して学習に取り組みましょう。

その際、今週の目標を具体的に記入し、取り組むようにしましょう。目標は具体的に、自分が達成できそうなものにしましょう。

《目標の具体例》

- ・タイムスケジュール通りに学習に取り組む。
- ・学習課題以外に毎日2時間勉強する。 など

目標が達成できるように頑張って取り組みましょう。

2. 学習支援サイトを活用しましょう。

柏市教育委員会では、長期にわたる臨時休業中における学習支援の一助として、学習動画を配信しています。配信動画は、中学校は数学と英語が中心で、1コマあたり15～20分の学習動画になります。

中学校		
学年	教科	単元
中1	数学	正負の数・負の数
中2	数学	式の計算
中3	数学	多項式の計算
中1	英語	Let's start (アルファベットになれよう)
中2	英語	過去のことを言えるようにしよう
中3	英語	中学校2年生の復習他

URL (<http://www.kashiwa.ed.jp/SIDOU/douga/>) でサイトに接続して、下記のID・PASSを入力してご利用ください。

ID・・・

PASS・・・

また、その他関係機関でも各種学習支援サイトがありますのでご活用ください。

《文部科学省「子供の学び応援サイト」》

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

《千葉県教育委員会学習支援サイト》

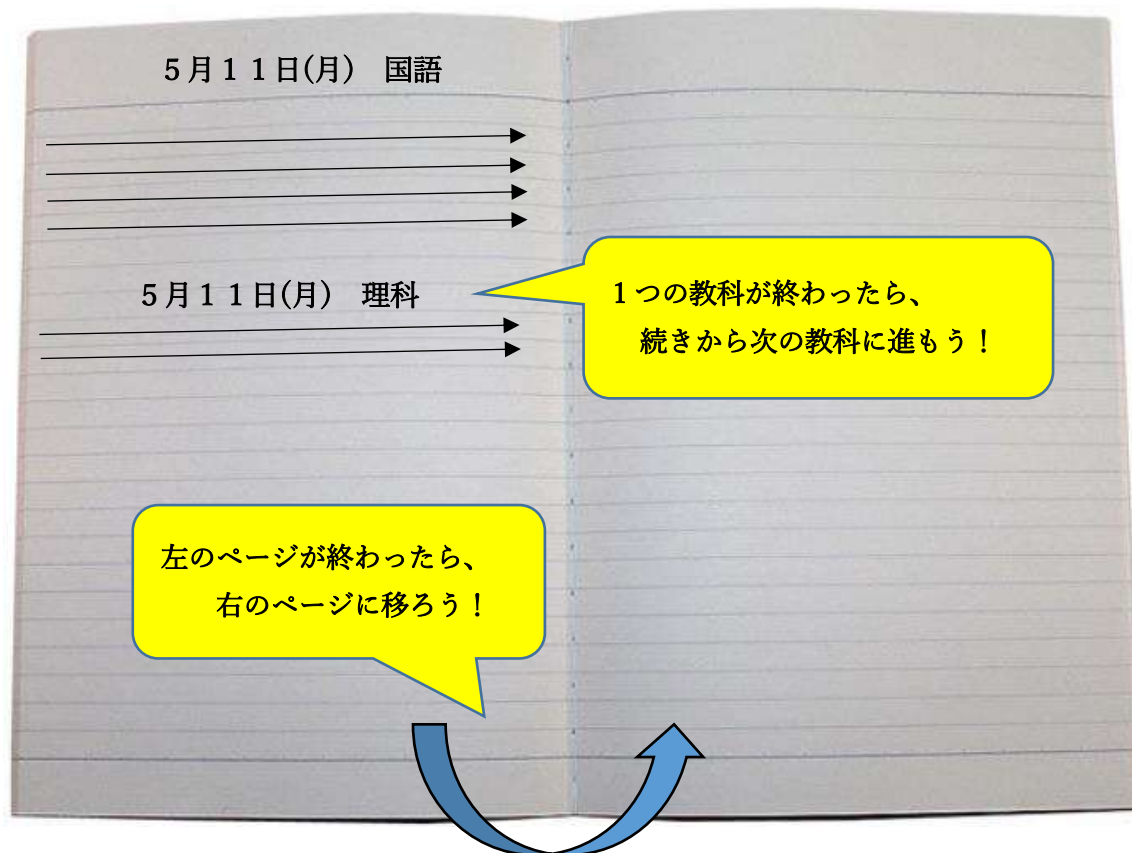
<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shidou/press/2019/gakushien.html>

1年生 休校中課題学習方法とポイント



5月11日(月)～

1年生には、休校中課題用ノート(全教科共通)を配布します。教科や課題によって、ワークやプリントに書き込むやり方、ノートに書き写すやり方があるので、下の表をよく見て課題に取り組もう！
手引きのタイムスケジュール通りに計画的に実施して、生活リズムを整えよう！

＜ノートの記入例＞



- ① それぞれの教科ごとに「○月○日(○) 教科名」をはじめに書いて始めましょう。
- ② 各課題のやり方を「手引きの課題一覧」や「学習のポイント」をよく確認して、計画的に取り組みましょう。
- ③ 丸付けは、黒以外の赤ペン(他の色でも構いません)などを使って行いましょう。
- ④ 間違えたところは、「どうして間違えてしまったのか」をしっかりとふりかえりましょう。また、数学(算数)は「途中式」までしっかりと書いて直しをしましょう。
- ⑤ 今回は国語も横書きで構いません。授業が始まったらノートの取り方から教えます。

教科	学習方法	学習のポイント
国語	<ul style="list-style-type: none"> ・音読は小声で構わないので、<u>ゆっくり</u>、<u>はっきり</u>、<u>丁寧に</u>読むように心がけましょう。 ・漢字は「あかねこスキル」に<u>直接書き込み</u>しましょう。 →授業が始まったら小テストをします！！ ・ワークは<u>ノートに行い</u>（穴埋め部分や答えなければならぬ箇所だけ記入）、丸つけ、直しまで丁寧にいきましょう。 ・教科書の視写は<u>ノートに丁寧に書いて</u>、詩は暗唱でできるまで読んでみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・音読で読めない漢字があれば、辞書（紙辞書・電子辞書）を使って調べて、読めるように「ふりがな」をつけましょう。 ・意味が分からない言葉があれば積極的に調べて、ノートに書いておきましょう。 ・ノートは横書きで使いましょう。 
数学	<ul style="list-style-type: none"> ・「<u>数学へのとびら</u>」に直接記入してコツコツ進めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・間違えた問題は、「<u>数学へのとびら</u>」に直接赤ペンで直しをしましょう。 ・間違え直しをするときには、必ず「<u>途中式</u>」まで丁寧に書きましょう。 ・<u>ノートに復習をするとより一層理解が深まると思います。どんどんチャレンジしましょう。</u>
理科	<ul style="list-style-type: none"> ・理科のノート（できれば A4 サイズ）を用意し、授業用プリント No.1～No.7 までを順番に貼って、教科書を見ながら穴埋めをする。 ・よくわかる理科の学習（ワーク）P.2～P.8 に取り組む。1 回目は学習ノートに書いて丸付けまで行うこと。2 回、3 回と繰り返してできるなら、課題用ノートに書いてください。 ・授業が始まったらテストを行う予定です。 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業用プリントで「<u>花のスケッチ</u>」、「<u>花の解剖</u>」をしてもらいます。どの花のスケッチをするのか考えておいてください。 ・<u>1 回ワークを解いただけではすぐに忘れてしまいます。時間がある限り何回もチャレンジし、知識の定着を図りましょう。</u>
社会	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークに取り組むときは教科書を見て、太字のところを中心に覚えましょう。 ・プリント学習は、はさみやのり、色鉛筆を使いますので準備をお願いします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・できなかったところは、そのままにせずノートに復習をしましょう。 ・プリント課題は、教科書に載っていないものもあります。自分の言葉で表現してみましょう。
英語	<ul style="list-style-type: none"> ・アルファベットは<u>ゆっくりと丁寧に</u>、<u>書き順</u>に注意しながら練習しましょう。 ・「めきめき English」は<u>直接かきこんで</u>構いません。また付属の答えがあるので丸付けまできちんとしましょう。 ・単語を「パーフェクトノート」に書く際には、配付したプリント（臨時休業中課題 英語）の 1 ページ「<u>意味調べとノートへの記入の仕方</u>」を熟読してから取り組みましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・パーフェクトノート P4～5 にアルファベットの練習をする際は、左ページ（P4）に大文字の A～Z まで、右ページ（P5）に小文字 a～z まで練習してください。 ・辞書の引き方が分からない場合は教科書 P23 の辞書の引き方をみながら練習してみましょう。 ・配付したプリントでわからない箇所がある場合、教科書を見ながら書いても構いません。 ・<u>覚えづらい単語は、ノートにたくさん書いてみよう。</u>

☆頑張る風中笙の時間割1☆



勉強の仕方は7.8ページを参考にしよう！

今週の目標	
-------	--

		①		②		③		屋 食 ・ 屋 休 み		④		⑤		部 屋 の 清 掃 ・ 片 付 け	
8:30		9:00～9:50		10:00～10:50		11:00～11:50				13:00～13:50		14:00～14:50			
5月11日(月)	国語		数学		英語		英語		理科		社会		社会		
	あかねこ 1 漢字練習 教科書P14～15 全文視写と暗唱 ワークP6～7(答え合わせまで)		数学へのとびら P2～3 (答え合わせも)		めきめきEnglish 1 P3 英語パーフェクトノートP6～8				No.1 ルーベの正しい使い方とスケッチのしかたを覚えよう		【地理】教科書P7 のり・はさみ プリント① 世界地図…ノーマントで作れるか!?				
5月12日(火)	英語		理科		数学		数学		社会		社会		国語		
	パーフェクトノート1 P4～5に教科書のP18を参照しながらA～Z, a～zを練習しましょう		No.1 ルーベの正しい使い方とスケッチのしかたを覚えよう 課題 花のスケッチ		数学へのとびら P4 (答え合わせも)				【地理】教科書P6～P9 ワークP2～P3 ワークは教科書を見ながら穴埋めをしましょう！○付け＆直しもやる！		あかねこ 2 漢字練習 ワークP4～5 全文視写と暗唱				
5月13日(水)	社会		英語		理科		理科		国語		国語		数学		
	【地理】教科書P10～P13 ワークP4～P5 ワークは教科書を見ながら穴埋めをしましょう！○付け＆直しもやる！		教科書P24の単語 (New Words) 8個の意味を調べ、パーフェクトノートP12に記入 (プリント一枚目別紙の例を参照)		No.2 顕微鏡の使い方を覚えよう				あかねこ 3 漢字練習 教科書P20～25 音読×2回		数学へのとびら P5 (答え合わせも)				
5月14日(木)	数学		国語		社会		社会		英語		英語		理科		
	数学へのとびら P6 (答え合わせも)		あかねこ 4 漢字練習 ワークP8～11(答え合わせまで)		【地理】教科書P11・地図帳 プリント② 教科書の「地理スキル・アップ」を見ながら、地図帳マスターになる！				教科書P25の単語 (New Words) 3個とP26の単語5個の意味を調べ、パーフェクトノートに記入		No.3 双眼実体顕微鏡の使い方を覚えよう				
5月15日(金)	理科		社会		国語		国語		数学		数学		英語		
	No.4 水中で生活している微小な生物を観察する		【地理】教科書P14～P19 ワークP6～P7 ワークは教科書を見ながら穴埋めをしましょう！○付け＆直しをやる！		あかねこ 5 漢字練習 ワークP12(答え合わせまで)→教科書P12～13を参考にして				数学へのとびら P7 (答え合わせも)		教科書P16～17を参照しながら パーフェクトノートP9～11				

※休憩時間には、必ず換気をするようにしよう！

11ページ以降の運動にチャレンジしよう！
リラックス効果もあるよ(^^)

今週の反省

☆頑張る風中笙の時間割2☆



勉強の仕方は7.8ページを参考にしよう！

今週の目標	
-------	--

	①	②	③		④	⑤	
8:30	9:00～9:50	10:00～10:50	11:00～11:50		13:00～13:50	14:00～14:50	
5月18日(月)	国語 あかねこ 6 漢字練習 ワークP13(答え合わせまで)	数学 数学へのとびら P 8 (答え合わせも)	英語 教科書P14～19を参照しながらめきめき English1 P4～5		理科 No.5 花に共通するつくりを見つける	社会 【地理】教科書P8～P9 ワークP8～P9 ワークは教科書を見ながら穴埋めをしましょう！○付け＆直しもやる！	
5月19日(火)	英語 配付プリント P2,3アルファベット練習とDot to Dot	理科 No.6 リンゴの食べる部分はどこが成長したのか？	数学 数学へのとびら P 9 (答え合わせも)		社会 【地理】教科書P13 プリント③ 教科書の「地理スキル・アップ」を見ながら、世界地図かけるかな??	国語 あかねこ 7 漢字練習 教科書P34～38 音読×2回	
5月20日(水)	社会 【地理】教科書P6～P19 ワークP10～P11 (1回目) ワークは教科書を見ながら穴埋めをしましょう！○付け＆直しもやる！	英語 配付プリント P4 Program1 アメリカからの転入生 単語練習 1	理科 No.7 マツの花のつくりはどうなっているのか		国語 あかねこ 8 漢字練習 教科書P34～38 音読×2回	数学 数学へのとびら P10 (答え合わせも)	
5月21日(木)	数学 数学へのとびら P11 (答え合わせも)	国語 あかねこ 9 漢字練習 ワークP14～15(答え合わせも)	社会 【地理】教科書P14・地図帳 プリント④ 教科書の「地理スキル・アップ」を見ながら、統計資料を作ろう！		英語 配付プリント P5 Program1 アメリカからの転入生 基本文の練習	理科 よくわかる理科の学習 P2 教科書を見ながら学習ノートに答えを書き、丸付けもすること	
5月22日(金)	理科 よくわかる理科の学習 P3 教科書を見ながら学習ノートに答えを書き、丸付けもすること	社会 【地理】教科書P6～P19 ワークP10～P11 (2回目) ワークは教科書を見ながら穴埋めをしましょう！○付け＆直しもやる！	国語 あかねこ 10 漢字練習 ワークP16～17(答え合わせまで)		数学 数学へのとびら P12 (答え合わせも)	英語 配付プリント P6 Program1-1 単語と基本文の練習	

健康観察

屋食・屋休み

部屋の清掃・片付け

※休憩時間には、必ず換気をするようにしよう！

11ページ以降の運動にチャレンジしよう！
リラックス効果もあるよ(^^)

今週の反省	
-------	--



運動取組カード

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数 30分程度 () 日・60分程度 () 日				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。			
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)				運動時間合計			
	体の柔らかさ	動きを継続する能力		巧みな動き	力強い動き			
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(月)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(火)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(水)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(木)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(金)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(土)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(日)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
振り返り	運動に取り組んだ日数 30分程度 () 日・60分程度 () 日				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。			



運動取組カード

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数		※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。						
	30分程度 () 日・60分程度 () 日								
日 次	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)								
	体の柔らかさ	動きを継続する能力			巧みな動き		力強い動き		
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(月)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(火)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(水)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(木)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(金)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(土)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(日)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
振り返り	運動に取り組んだ日数		※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。						
	30分程度 () 日・60分程度 () 日								