

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) |
| ・学習課題 (p.8,9) | ・運動取組カード (p.10,11) |

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せん。

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

2 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7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	°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 . . . [REDACTED]

PASS · · [REDACTED]

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>

休校中の課題 学習方法とポイントについて

教科	学習方法	学習のポイント・目標
国語	<ul style="list-style-type: none"> 音読は小声で構わないが、はっきり。 漢字はスキル書き込み（※テストは配布なし） ワークは丸つけ、直しまでする。 →間違えた、答えを見た問題は解き直す。 視写、漢字の復習、ワークの解き直しはノート。 	<ul style="list-style-type: none"> 漢字練習は意味が分からない言葉は調べる。 ワークの解き直しには「どうすれば解けたのか」を合わせて書いておくこと。 → 例「P〇の〇行目にヒント（答え）があった」「誤字に気を付ける」など
数学	<ul style="list-style-type: none"> ワークに直接記入する。 途中式は消さずに残しておく。（解き直しの際に活用するため） 丸付けをし、解き直しを行う。休校明けに提出します。 	<ul style="list-style-type: none"> 教科書やワークのポイントをよく読んで、解いてみよう。この予習で力がつく。 『解いた人にはかなわない。』
理科	<ul style="list-style-type: none"> 学習プリント（7枚）を行う。 学習プリントは、答えあわせをしてノートに必ずはる。 1年生のワークを行う。 休校明けにノートと1年生のワークを提出。 	<ul style="list-style-type: none"> 教科書（1年生・2年生）を見ながら、穴埋め問題を解く。ワークを活用し、間違えたところは、何回も解く。 （詳細は別紙参照）
社会	<ul style="list-style-type: none"> ワークに直接記入する。 教科書を参照しながら、ワークを解く 丸付けまでして提出 <p>※テスト前の勉強のためにワークに直接記入するのが嫌な場合は、ノートに解いて提出しても良いです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 教科書をよく読んで、内容を理解することに努めましょう。 YouTubeを活用するのも一つの手です。「トライイット」や「とある男が授業をしてみた」というチャンネルの動画を参照しながら解くと理解しやすいです。
英語	<p>エイゴラボ</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>ワークには絶対に書き込まない。</u> エイゴラボ専用のノートを用意する。 <p>チャンクで英単語</p> <ul style="list-style-type: none"> 発音しながら書く。 チャンクで英単語の専用ノートを用意する。 英語の時間が終わるまで書き続ける。 	<p>詳細は別紙参照</p> 

☆頑張る風2年生の時間割1☆



勉強の仕方は7ページを参考にしよう！

今週の目標																			
	8:30	①		②		③				④		⑤							
		9:00～9:50		10:00～10:50		11:00～11:50				13:00～13:50		14:00～14:50							
5月8日(金)		国語	数学	英語	屋 食 ・ 屋 休 み														
		あかねこ 1 漢字練習 教科書 P14～15 音読 2 回 ワーク P.4～6	数学の学習ノート(ワーク) P4～5 多項式の計算(1)	・エイゴラボ2 基本文まるっとレ ビュー 1 年編(P2,3) ・チャニングで英単語 P16-19															
5月11日(月)		理科	社会	国語															
		学習プリントNO2を行う。 1年「大地の変動 (2)」 教科書 1 年P224～226 P252～259	【歴史】教科書 p.104～107 歴史ワーク p.4～5	あかねこ 2 漢字練習 教科書 P18～30 音読 ワーク P7、8～9 (語句、単文のみ)															
5月12日(火)		数学	英語	理科															
		数学の学習ノート(ワーク) P6 多項式の計算 (2)	・エイゴラボ2 Program1-2(P8,11) ・チャニングで英単語 P24-27	学習プリントNO3を行う。 1年「地層 (1)」 教科書 1 年P238～242															
5月13日(水)		社会	国語	数学															
		【歴史】教科書 p.100～111 歴史ワーク p.8～9	あかねこ 4 漢字練習 教科書 P232～235 確認 ワーク P13～14	数学の学習ノート(ワーク) P7 多項式の計算 (2)															
5月14日(木)		英語	理科	社会															
		・エイゴラボ2 Program2-1(P22,23) ・チャニングで英単語 P32-35	学習プリントNO5を行う。 1年「地層 (3)」 堆積岩 教科書 1 年P249～251	【地理】教科書 p.128～133 地理ワーク p.2～3															
5月15日(金)		国語	数学	英語															
		あかねこ 6 漢字練習 教科書 P40～45 音読 ワーク P17～21	数学の学習ノート(ワーク) P9 多項式の計算 (3)	・エイゴラボ2 Program2-2(P26,27) ・チャニングで英単語 P36-61															
		健康観察		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！

10ページ以降の運動にチャレンジしよう！
リラックas効果もあるよ(^^)

今週の反省

☆頑張る風2年生の時間割2☆



勉強の仕方は7ページを参考にしよう！

今週の目標					
-------	--	--	--	--	--

	8:30	①	②	③		④	⑤	
		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)		理科 1年生のワークP106～107 教科書1年 P223～236 P239～246	社会 【地理】教科書 p.136～137 地理ワーク p.6～7	国語 あかねこ 7 漢字練習 教科書 P50、236～238 確認 ワーク P22～24		数学 数学の学習ノート(ワーク) P10 ドリル①	英語 ・エイゴラボ2 Program2-3(P30,31) ・チャンクで英単語 P62-65	
5月19日(火)		数学 数学の学習ノート(ワーク) P11 ドリル①	英語 ・エイゴラボ2 Program3-1(P42,43) ・チャンクで英単語 P16-19	理科 1年生のワークP108～109		社会 【地理】教科書 p.128～139 地理ワーク p.8～9	国語 あかねこ 8 漢字練習 教科書 P54～58 音読 ワーク P25～26	
5月20日(水)		社会 【地理】教科書 p.142～145 地理ワーク p.10～11	国語 あかねこ 9 漢字練習 教科書 P66～71 音読	数学 数学の学習ノート(ワーク) P12 単項式の乗法・除法(1)		英語 ・エイゴラボ2 Program3-2(P46,47) ・エイゴラボ2 骨組みラボ1(P18,19)	理科 1年生のワークP110～111 教科書1年 P247～257	
5月21日(木)		英語 ・エイゴラボ2 Program3-3(P50,51) ・エイゴラボ2 骨組みラボ2(P40,41)	理科 1年生のワークP112～113 教科書1年 P239～257	社会 【地理】教科書 p.146～149 地理ワーク p.12～13		国語 あかねこ 10 漢字練習 教科書 P78～79 確認 ワーク P31～32	数学 数学の学習ノート(ワーク) P13 単項式の乗法・除法(1)	
5月22日(金)		国語 あかねこ 11 漢字練習 教科書 P82～83 視写 ワーク P33～35	数学 数学の学習ノート(ワーク) P14 単項式の乗法・除法(2)	英語 ・エイゴラボ2 基本文まるとし ビュー 1年編(P2,3) ・エイゴラボ2 骨組みラボ3(P62,63)		理科 1年生のワークP116～117 学習プリントNo.7を行う 2年教科書P308～309	社会 【地理】教科書 P148～149 地理ワーク P14～15	

昼食・昼休み

※休憩時間には、必ず換気をするようにしよう！

10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		※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 ち	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								



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								