

# 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

3 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・・・

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](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"> <li>・音読は小声で構わないが、はっきりと。</li> <li>・漢字はスキル書き込み（※ テストは配布なし） → 復習は、スキルの上段にある言葉で練習。</li> <li>・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<u>解き直す</u>。</li> <li>・視写、漢字の復習、ワークの解き直しはノート。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・漢字の復習はノートに3回ずつ、<u>スキルの練習（下段）とは別の言葉で練習しよう</u>。 → 意味が分からない言葉は調べる！</li> <li>・ワークの解き直しには「<u>どうすれば解けたのか</u>」を合わせて書いておくこと。 → 例「P○の□行目にヒント(答え)があった」「誤字に気を付ける」など</li> </ul>
数学	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題プリントに直接記入</li> <li>・途中式は消さずに残す。 (解き直しの際に活用するため)</li> <li>・丸つけまで行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・丸つけ後に、必ず『解き直し』を行う。 → <b>解き直しこそが本番！！</b></li> <li>・わからない問題は『調べて』取り組む → <b>即ギブアップ禁止！！</b></li> </ul>
理科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生の教科書 P. 306～「学習のまとめ」をノートに解き、丸付けをして休校明けに提出</li> <li>・「<u>学習のまとめ</u>」は1・2年生の復習です。 間違えた部分が多い単元はしっかりと復習しておきましょう。</li> </ul>	<p><u>何回くり返し学習してもらって構いません。</u> 毎年、千葉県の入試問題・理科は、<u>問題の3分の2</u>ほどは1・2年生の範囲から出ます。つまり、 <b>3年だけ頑張ってもダメなんです！</b></p>
社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原則、ワークに直接記入。</li> <li>※テスト前の学習のことを考え、ノート等の別紙にやりたい場合はそれでも可。</li> <li>・今回は<u>必ず教科書を参考にしながら、鉛筆で解き、丸付けまですること。</u>(予習のため)</li> <li>※色ペンを使い、答えを見ながら写すのは不可。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書をよく読み、内容理解に努めましょう。 あきらめずに答えを埋めること！</li> <li>・わかりづらいところは、歴史マンガや動画を見て学ぶのも良いでしょう。</li> <li>・歴史が終わると公民に入ります。日々のニュースを見るように心がけましょう。</li> </ul>
英語	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めきめき English … 解説ページを見ながら、ワークに直接記入する。</li> <li>・パーフェクトノート … 新出単語、それぞれの日本語訳を直接記入する。</li> <li>・単語 1200 … 1日20個の英単語を覚える。</li> </ul>	<p>☆<u>英単語を覚えるポイント</u> &lt;以下の2点ができているか確認しよう&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 発音ができる</li> <li>② 日本語に変換できる</li> </ol>





# ☆頑張る風中学生の時間割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	
		9:00～9:50	10:00～10:50	11:00～11:50	
5月7日(木)		国語 あかねこ 1 漢字練習 教科書 P14～15 描写と暗唱 ワーク P4～5	数学 補充プリント P.1～P.2 丸つけ・解き直しまで	英語 めきめき…P6～P8 英単語 1 2 0 0 …1～20(a-be)	④ 13:00～13:50 理科 学習のまとめ (1年) 単元 1 植物の生活と種類
5月8日(金)		理科 学習のまとめ (1年) 単元 2 物質のすがた	社会 歴史ワークp.58-59	国語 あかねこ 2 漢字練習 教科書 P18～21 音読 ワーク P6～7	
5月11日(月)		数学 補充プリント P.5～P.6 丸つけ・解き直しまで	英語 めきめき…P10～P12 英単語 1 2 0 0 …41～60	理科 学習のまとめ (1年) 単元 3 身近な物理現象	⑤ 14:00～14:50 社会 歴史ワークp.56-57
5月12日(火)		社会 歴史ワークp.62-63	国語 あかねこ 4 漢字練習 教科書 P24～34 音読×2	数学 補充プリント P.7～P.8 丸つけ・解き直しまで	
5月13日(水)		英語 めきめき…P14～P16 英単語 1 2 0 0 …81～100	理科 学習のまとめ (2年) 単元 1 化学変化と原子・分子	社会 歴史ワークp.64-65	部 屋 の 清 掃 ・ 片 付 け
5月14日(木)		国語 あかねこ 6 漢字練習 ワーク P12～13	数学 補充プリント P.11～P.12 丸つけ・解き直しまで	英語 めきめき…P17 英単語 1 2 0 0 …101～120	
5月15日(金)		理科 学習のまとめ (2年) 単元 3 電流とその利用	社会 歴史ワークp.68-69	国語 あかねこ 7 漢字練習 教科書 P40～41 確認 ワーク P14～16	⑤ めきめき…P18 英単語 1 2 0 0 …121～140

屋 食 ・ 屋 休 み

健 康 観 察

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(^^)

※休憩時間には、必ず換気をするようにしよう！

今週の反省

# ☆頑張る風<sup>3</sup>中<sup>3</sup>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					
-------	--	--	--	--	--

		①		②		③				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18日(月)		数学		英語		理科				社会		国語			
		補充プリント P.15～P.16 丸つけ・解き直しまで		めきめき…P20 英単語 1 2 0 0…141～160		学習のまとめ(2年) 単元 4 気象のしくみと天気の変化				歴史ワークp.78-79		あかねこ 8 漢字練習 教科書 P44～49 音読 ワーク P.17～19			
5月19日(火)		社会		国語		数学				英語		理科			
		歴史ワークp.80-81		あかねこ 9 漢字練習 教科書 P.44～49 音読 ワーク P.20～25(24～25は読む)		補充プリント P.17～P.18 丸つけ・解き直しまで				めきめき…P22 英単語 1 2 0 0…161～180		「学習のまとめ」で間違えた数が多い 単元をもう一度解く			
5月20日(水)		英語		理科		社会				国語		数学			
		めきめき…24～P26 英単語 1 2 0 0…181～200		「学習のまとめ」で間違えた数が多い 単元をもう一度解く		歴史ワークp.82-83				あかねこ 10 漢字練習 教科書 P.56～57 確認 ワーク P.26～27		補充プリント P.19～P.20 丸つけ・解き直しまで			
5月21日(木)		国語		数学		英語				理科		社会			
		あかねこ 11 漢字練習 ワーク P.28～29		補充プリント P.21～P.22 丸つけ・解き直しまで		パーフェクト…P.12単語意味調べ めきめき…P27 英単語 1 2 0 0…201～220				「学習のまとめ」で間違えた数が多い 単元をもう一度解く		公民ワークp.2-3			
5月22日(金)		理科		社会		国語				数学		英語			
		「学習のまとめ」で間違えた数が多い 単元をもう一度解く		公民ワークp.4-5		あかねこ 12 漢字練習 教科書 P.60～67 音読 ワーク P.30～31				補充プリント P.23～P.24 丸つけ・解き直しまで		めきめき…P.28～P.30 英単語 1 2 0 0…221～240			

※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								
日にち	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	運動時間合計	
/	 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								