

保護者のみなさま・担任の先生へ

「生活リズムチェックシート～運動習慣編」 活用の手引き



ねらい 子どもの『運動』に対する関心や意欲を高め、学びの基礎となる体力の向上を図ることをねらっています。

- 効果**
- (1) 児童生徒にとって
毎日の記録の変化を自ら把握することにより、「明日は、もう少しがんばってみよう」といった意識の変化が期待されます。
 - (2) 保護者にとって
親子一緒に記入することにより、運動や生活リズムについての話題を介した親子のコミュニケーションの時間が生まれます。



生活リズムチェックシートの記入方法

- ① 親子一緒に記入してください。
- ② 毎日きまった時間に記入させてください。
- ③ 毎日の記録を始める前に、まず、2週間の目標を設定させてください。
例)「ほうかごや休みの日も運動する」
例)「1日2時間以上になるようがんばる」

親子いっしょに
生活リズムチェック！

「親子でチャレンジ用」のシートもあります。ぜひ、御活用下さい。

生活リズムチェックシート

☆ うんどうしたことを書きましょー！ …おうちのひといっしょにつけましょー ☆

10分単位でおよその運動時間を記入

1日の歩数を記入 (万歩計がある場合)

1日の運動の合計時間を好きな色で塗る

日にちと曜日を記入

前日の就寝時刻、この日の起床時刻を記入

食べた日は○を、食べなかった日は×を記入

下記の「このチェックシートの『運動』とは」の欄を参考に記入

【2週間の記録後】
子どもが、目標に対する取組の反省感想などを記入

【2週間の記録後】
保護者の方からの感想や激励などを記入

【2週間の記録後】
担任の先生からのアドバイスを記入

じぶんのかんそう

お子さんへのメッセージ

先生からのメッセージ

このチェックシートの『運動』とは！

このチェックシートの『運動』とは、体育の時間、スポーツ少年団や部活動だけではなく、つぎの例のように、家庭生活の中での運動や遊びも含まれます。

- 〈学校の活動〉 体育の授業、部活動など
- 〈地域の活動〉 スポーツ少年団、民間のスポーツクラブなど
- 〈遊び〉 学校の休憩時間や放課後、
土日の遊び (ボール遊び、鬼ごっこなど)
- 〈家庭の活動〉 ジョギング、犬の散歩、なわとび、サイクリングなど

