

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お話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**

うんどうだいすき!

うんどうしなことを書きましょう! ...おうちの人はしらべにのぞきましょう!

小学校1～3年生用

おん くん (おとこ・おんな)

こまえ

7月5日 900 830 O いばのたんぽ 60 ドッグボール 40 おにぎり 20 : 120 9875

日にちと曜日を記入

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

前日の就寝時刻、この日の起床時刻を記入

食べた日はOを、食べなかった日はX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

じいさんのかんそう

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

