

保健体育 運動実践チェックノート

年 組 番 氏名 _____

1日の運動時間目標 分

① (/)	② (/)
運動実践種目	運動実践種目
今日の運動時間 _____ 分	今日の運動時間 _____ 分
○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと	○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと

③ (/)	④ (/)
運動実践種目	運動実践種目
今日の運動時間 _____ 分	今日の運動時間 _____ 分
○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと	○気づいたこと・できたこと・深められたこと ▲次回意識すること・上手くできなかったこと

保健体育 運動実践チェックノート

年 組 番 氏名 _____

1日の運動時間目標 分

⑤ (/)	⑥ (/)
運動実践種目	運動実践種目
今日の運動時間 _____ 分	今日の運動時間 _____ 分
<input type="checkbox"/> 気づいたこと・できたこと・深められたこと <input type="checkbox"/> ▲次回意識すること・上手くできなかったこと	<input type="checkbox"/> 気づいたこと・できたこと・深められたこと <input type="checkbox"/> ▲次回意識すること・上手くできなかったこと

☆運動する際の注意事項

- 体調管理に努めましょう。
- 準備運動をしましょう。
- 熱中症に注意しましょう。 ・室内の場合：室温、換気など ・水分補給
- 周囲の環境を確認しましょう。 ・運動してよい場所か ・車や通行する人の妨げにならないか