



きた 鍛ほめ ふうおか 福岡メソッド

きたほめノート2



学校名			小学校
年	組	番	名前
年	組	番	

「運動」を通じた鍛ほめプロジェクト推進委員会

【事務局】福岡県体育研究所



1か月をふり返って、あなたにどんな変化があったか考えてみよう。

生活習慣	早ね、早起きができるようになった。 朝ご飯をたくさん食べるようになった。 ぐっすり眠（ねむ）ることができるようになった。 朝の目覚めがよくなった。 姿勢（しせい）がよくなった。 朝会などで立っているのが楽になった。 学校を休むことがへった。
運動やスポーツ	運動やスポーツが前より好きになった。 運動やスポーツを前より（休み時間や学校以外で）するようになった。 学校の体育や社会体育（サッカーや野球など）を楽しくできるようになった。
心の面	生活面のいろいろなことにやる気が出るようになった。 責任（せきにん）をもって取り組めるようになった。 集中力が続くようになった。
学習面	学習に対してやる気が出るようになった。 午前中の学習に集中できるようになった。 学習が分かるようになってきた。 発表することがふえた。 分からなくてもあきらめず考えるようになった。



運動って、からだや心にとってもいいんだよ
 学校の友だちや先生と
 10分間ニコニコペースでやろう

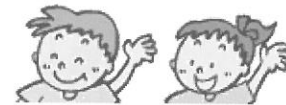
【運動するときの約束】



きょうそうしない



無理しない



笑顔で

にここに

【きたほめノート2の記入の仕方】

月 日
今月のめあて

どのように運動するか「めあて」を書きましょう
 ○10分間、友達と楽しく走る。
 ○にここにペースでおこなう。

1	めあてができた	2	楽しくできた	3	最後まであきらめなかった																					
1週目		<table border="1"> <tr> <th>曜</th> <th>15秒間の脈はく</th> <th>運動の強さ</th> </tr> <tr> <td>日</td> <td>回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>月</td> <td>回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>火</td> <td>回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>木</td> <td>回</td> <td></td> </tr> <tr> <td>金</td> <td>回</td> <td></td> </tr> </table>	曜	15秒間の脈はく	運動の強さ	日	回		月	回		火	回		水	回		木	回		金	回				
曜	15秒間の脈はく	運動の強さ																								
日	回																									
月	回																									
火	回																									
水	回																									
木	回																									
金	回																									

達成できたものには、色をぬったりシールをはったりしよう

運動したすぐ後の脈はくを書こう

運動しているときの運動の強さを数字で書こう

今月のふり返り

() から ニコニコペース

運動の強さ	感じ方
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

今月の運動の様子や自分の成長をふり返ってみよう
 ○たくさんの友だちと話しながらできたのでよかった。
 ○◇◇ちゃんと笑顔で走ったのでうれしかった。
 ※となりのページの表から選んでもいいですよ

先生やお家の方からコメントをもらおう

月 今月のめあて

1 めあてができた 2 楽しくできた 3 最後まであきらめなかった

1週目

曜	15秒間の脈はく	運動の強さ
月	回	
火	回	
水	回	
木	回	
金	回	

2週目

曜	15秒間の脈はく	運動の強さ
月	回	
火	回	
水	回	
木	回	
金	回	

3週目

曜	15秒間の脈はく	運動の強さ
月	回	
火	回	
水	回	
木	回	
金	回	

4週目

曜	15秒間の脈はく	運動の強さ
月	回	
火	回	
水	回	
木	回	
金	回	

5週目

曜	15秒間の脈はく	運動の強さ
月	回	
火	回	
水	回	
木	回	
金	回	

今月のふり返り

() から

ニコニコペース

運動の強さ	感じ方
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	