

月に1回 家族でチェック

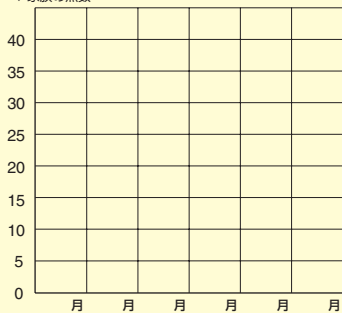
\_\_\_\_月 \_\_\_\_日 測定プログラム得点表

| 種目<br>名前 | ステップ<br>パンチ | ぐるっと<br>タッチ | サイド<br>ステップ |
|----------|-------------|-------------|-------------|
|          |             |             |             |
|          |             |             |             |
|          |             |             |             |
| 計        | 点           | 点           | 点           |

●月ごとに合計点数をつけ、折れ線グラフをつくってチェック！

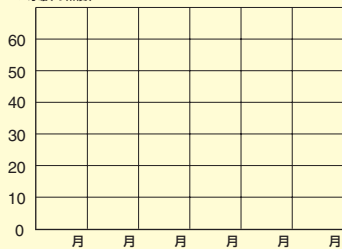
### ▽家族の点数

## ステップパンチ



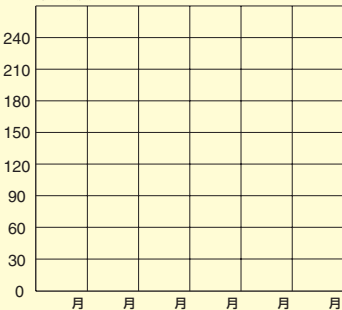
### ▽家族の点数

ぐるっとタッチ



### ▽家族の点数

## サイドステップ



毎日記録しよう！

毎日記録しよう!  **元気アップ・プログラム 記録シート**

年 月

[illegible]

# 元気アップ・プログラム 記録シートのつくりかた

コピーしてお使いください この記録シートは、毎日記録しながら毎月1枚つくっていきましょう

## 記入例

| 日付                      | 1     | 2             | 3                                 |
|-------------------------|-------|---------------|-----------------------------------|
| 曜日                      | 月     | 火             | 水                                 |
| 2                       | ス     | B             | C                                 |
| 1                       | 父     | ○             |                                   |
| 母                       | ○     | ○             | ○                                 |
| 名前                      | たろう   | ○             | ○                                 |
| はなこ                     | ○     | ○             | ○                                 |
| 運動プログラムチェック             | 4     | ツイストワークが楽しかった | 手の輪くぐりに苦しみ、<br>2拍子3拍子<br>片足しゃがみ立ち |
| メモ                      |       | 「全員で運動できた」    |                                   |
| 生活チェック (全員でできた) 5       | 6時半起床 | ○             | ○                                 |
| 朝食をとる                   | ○     | ○             | ○                                 |
| 夕食を                     | ○     | ○             | ○                                 |
| みんなが食べる                 | ○     | ○             | ○                                 |
| 3時～21時<br>おとな23時<br>おとな | ○     | ○             | ○                                 |

## 記録シートに記入しよう

- 家族の人数分の欄をつくり、それぞれの名前を記入します。 — ①
- 1日ごとに、組みあわせ運動プログラム(下記参照。詳しくは15ページ)のコースを選び、記入しておきます。コースはできるだけまんべんなく、同じコースが続かないようにしましょう。 — ②

### 組みあわせ運動プログラムのコース (15ページ参照)

#### A よこよこコース

(手の輪くぐり  
両足回り遊び  
よこよこハイタッチ)

#### B ツイストコース

(ツイストワーク  
スクエアジャンプ  
コアラの親子)

#### C ぴったりコース

(背中ぴったり  
ヒールタッチ  
セーノでビョン)

#### D タッチコース

(後ろでタッチ  
2拍子3拍子  
片足しゃがみ立ち)

#### E じゃんけんコース

(じゃんけんおひらき  
両足たたき  
ケンケン相撲)

- 運動した人は自分の欄に○印をつけます。できるだけ親子がいっしょにできる時間帯を選んでやるのがいいでしょう。 — ③
- メモの欄に運動をやったときのことを何かに記入します。  
例: 「○○○○○は楽しかった」「むずかしかった」「今日は体調がよかった」など、なんでもいいので、ちょっと一言ずつ。 — ④
- 「生活チェック」の4列には、起床時刻、就寝時刻(いずれも時刻を記入)、家族全員が朝食を食べたかどうかなど、家族での目標を設定して記入します(全員でできた○印をつけます)。 — ⑤

## それぞれ目標を決めてがんばろう

1ヵ月が終わったら、家族でそれぞれの成果を比べてみましょう。  
いろいろなコースを選んで、できたでしょうか？  
楽しいもの、むずかしいもの、得意なもの、苦手なものはどうでしょう。  
次の月にはもっとうまくできるようにがんばりましょう！

## 測定プログラムで確認しよう

1ヵ月に1回、6～7ページの測定プログラムをやって、記録をつけてみましょう。記録シートの左の表にその月の成績を記入します。どのエクササイズとも親子の得点を足したものを得点とします。1人だけががんばってもダメ。子どもも大人もいっしょにがんばっていきましょう！  
そして3つのエクササイズそれぞれの毎月の記録をグラフにつけ、変化の様子を見ます。記録がどんどん伸びていくようにがんばりましょう!!

### 記入例

| 名前  | 項目 | ステップ<br>パンチ |   |
|-----|----|-------------|---|
| 父   |    | 20          |   |
| 母   |    | 10          |   |
| たろう |    | 15          |   |
| はなこ |    | 11          |   |
| 計   |    | 56          | 点 |