

生活リズムチェック表




年 組 番 名 前

釜石市立小佐野小学校

*あてはまる□をぬりましょう。(☑やしるしも可)

*提出日は 5月16日(月), 8月29日(月), 1月30日(月)です。

*評価のしかた(うら面) ☉…2点 ○…1点 ×…0点

	月	5月					点数	8月					点数	1月					点数
	日	9	10	11	12	13		22	23	24	25	26		23	24	25	26	27	
	曜日	月	火	水	木	金		月	火	水	木	金		月	火	水	木	金	
<small>はやお どうこう じかんまえ きしょう</small> 早起き (登校1時間前起床) (<small>じ ぶん お</small> 時 分に起きる)	☉																		
<small>あさ</small> 朝ごはん 	☉																		
低…9時までにふとんに入る 中…9時30分までにふとんに入る 高…10時までにふとんに入る	☉																		
<small>りよう じかん</small> メディアの利用時間 決めた時間を書きましょう。	☉																		
<small>きよう とくてん</small> 今日の得点 <small>ひと み</small> おうちの人が見たしるし <small>こんしゅう ほんせい</small> 今週の反省 よくできたこと、次 <small>つぎ</small> がんばりたいこと など <small>か</small> を書こう	×																		
<small>目標 時間</small>		時間						時間						時間					

1年間をふり返って

じぶん
◆自分では？

かてい
◆家庭から

せんせい
◆先生から

◆早起き（登校1時間前起床） ◎…さわやかに起きた。
○…さわやかではなかったが起きた。
×…起きなかった。

◆朝ごはん ◎…しっかり食べた。
○…食べたが、少ししか食べられなかった。
×…食べなかった。

◆早寝 ○時○分までにふとんに入る。

低学年	◎9時までにふとんに入った。 ○9時30分までにふとんに入った。 ×9時30分までに入らなかった。	中学年	◎9時30分までにふとんに入った。 ○10時までにふとんに入った。 ×10時までに入らなかった。	高学年	◎10時分までにふとんに入った。 ○10時30分までにふとんに入った。 ×10時30分までに入らなかった。
-----	---	-----	--	-----	---

◆メディアの利用時間

メディア（テレビ・DVD・ゲーム・パソコン・携帯電話・スマートフォン・タブレットなど）の利用時間は1日2時間以内をめざしましょう。

「生活リズムチェック表」取り組み期間は、各家庭で目標時間を決めて取り組みましょう。

【記入例】 2時間以内, 2時間, 1時間30分 など

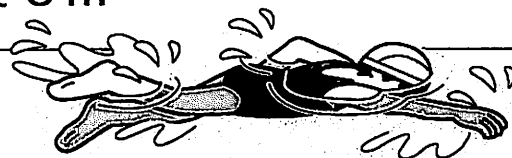


小佐小スーパーキッズ

水泳検定 (高学年)

名前 _____

級	検定の内容	合格(○)
1級	クロール100mと平泳ぎ100m	
2級	クロール50mと平泳ぎ50m	
3級	クロール50mと平泳ぎ25m	
あと一息だ！ 1級までがんばれ！～小佐小スーパーキッズめざして～		
4級	クロール25mと平泳ぎ25m	
5級	クロール25mと平泳ぎ20m	
6級	クロール25mと平泳ぎ10m	
7級	クロール25m	
8級	クロール20m	
9級	クロール10m	
10級	けのび・バタ足で5m	





小佐小スーパーキッズ

持久走検定 (高学年)

1000m

名前

級	タイム	合格 (○)
1 級	4 分 0 0 秒 以内	
2 級	4 分 0 1 秒 ~ 4 分 1 0 秒	
3 級	4 分 1 1 秒 ~ 4 分 2 0 秒	
4 級	4 分 2 1 秒 ~ 4 分 4 0 秒	
5 級	4 分 4 1 秒 ~ 5 分 0 0 秒	
6 級	5 分 0 1 秒 ~ 5 分 2 0 秒	
7 級	5 分 2 1 秒 ~ 5 分 4 0 秒	
8 級	5 分 4 1 秒 ~ 6 分 0 0 秒	
9 級	6 分 0 1 秒 ~ 6 分 2 0 秒	
10 級	6 分 2 1 秒 以上	

~記録のあしあと~

日にち	記 録
/	分 秒 (はじめの記録)
/	分 秒 (秒アップ・ダウン)
/	分 秒 (秒アップ・ダウン)
/	分 秒 (秒アップ・ダウン)
/	分 秒 (秒アップ・ダウン)



