チャレンジシート

記入例

年　　組　　名前

生活習慣の改善は、夢や目標への土台づくりとなります。児童生徒自身が記入する欄

個別相談時に記入

する

ゆめ★目標★なりたい自分

体育で逆上がりができるようになりたい。

「がんばればできそう」な目標にしよう★

ぼく・わたしのがんばりたいこと　　　おうちの人のサポート

　毎日、体重を測る。　　　　　　　　おやつの量をへらす。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　子どもと一緒に体を動かす。



児童生徒のがんばりたいことに関する具体的なサポートを記入する。

児童生徒が、具体的な行動目標を記入する欄

※健康個人カルテの「目標」と連動させる。

できた：◎　　だいたいできた：○　　できなかった：△

目標あわせた項目にする。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 例７/５（月） | ７／５  （月） | ７／６  （火） | ７／７  （水） | ７／８  （木） | ７／９  （金） | ７／１０  （土） | ７／１１  （日） |
| 体　重（ｋｇ） | ５０.９ |  | ５１.４ | ５０.９ | ５０.９ | ５０.０ | ５０.０ | ５０.０ |
| チェック | ◎ | △ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| おうちの人から |  |  |  |  |  |  |  |  |

目標で立てた内容を自己評価する欄

がんばったところに着目させ、次への行動意欲に結びつける。

ふりかえりをしよう！

保護者からサインをもらう欄

★くふうしたこと・がんばったこと（自分で書こう）

　　朝起きた後、すぐに体重をはかるよう紙にかいてかべにはった。

★これからくふうすること・がんばりたいこと（自分で書こう）

　　体重が増えたときには、運動する時間をいつもより１０分増やしたい。

★おうちの人より（サポートの様子とお子さんのがんばりをご記入ください）

　　「体重を測る」と紙に書き部屋に貼って、体重測定を忘れないように自分なりに工夫をしていました。前向きに取り組んでいたので、少しずつ変化が現れるよう期待しています。本人が忘れそうなときには、声かけのサポートをしました。



７月１２日に、学校へしよう★

保護者からの称賛によって、児童生徒のやる気を引き出す欄

チャレンジシート

年　　組　　名前

ゆめ★目標★なりたい自分

「がんばればできそう」なレベルの目標にしよう★

ぼく・わたしのがんばりたいこと　　　おうちの人のサポート



できた：◎　　だいたいできた：○　　できなかった：△

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 例７/５（月） | ／  （　） | ／  （　） | ／  （　） | ／  （　） | ／  （　） | ／  （　） | ／  （　） |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| チェック |  |  |  |  |  |  |  |  |
| おうちの人から |  |  |  |  |  |  |  |  |

ふりかえりをしよう！

★くふうしたこと・がんばったこと（自分で書こう）

★これからくふうすること・がんばりたいこと（自分で書こう）

★おうちの人より（サポートの様子とお子さんのがんばりをご記入ください）

　月　日に、学校へしよう★

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　<ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト肥満解消チーム作成＞