

資

料

資 料

# カラダに e 生活の記録

月 日

番 名前

	今日食べたもの	今日運動した内容
朝		
昼		
夜		

## 活動の記録

○歩数 歩 (1日の目標歩数 13000歩)

○消費カロリー kcal

○体重 kg

# ふりかえり新聞「

↑ 今日1日にタイトルをつけると？ (色・図形・単語・セリフ・記号もOK)

今日の活動を思い出しながら、  
表を作ってみよう☆  
①から⑭の順番で答えてみよう。

①何をがんばりましたか？	②だれと一緒に行動した？	③今日の「ありがとう」	④だれの話がきけたかな？ どんな話だった？	⑤だれとたくさん話した？ どんな話かな？
⑥何ができるようになった？ それはなんでだろう？	⑦今日、1番輝いていた人	⑧自分の考えや意見を、 伝えることができた？	⑨自分で考えて 行動できたことは？	

「」の中には、出来事や人物を記入。

⑩いま、どんな気持ち？

たのしい [ ]    かなしい [ ]    つらい [ ]    おもしろい [ ]    しあわせ [ ]  
 うれしい [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]  
 [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]  
 [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]  
 [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]    [ ]

⑪印象に残った名場面 (感動や発見)

⑫今日、話をした人の  
「ことば」で心に残ったもの

⑬明日の目標は？

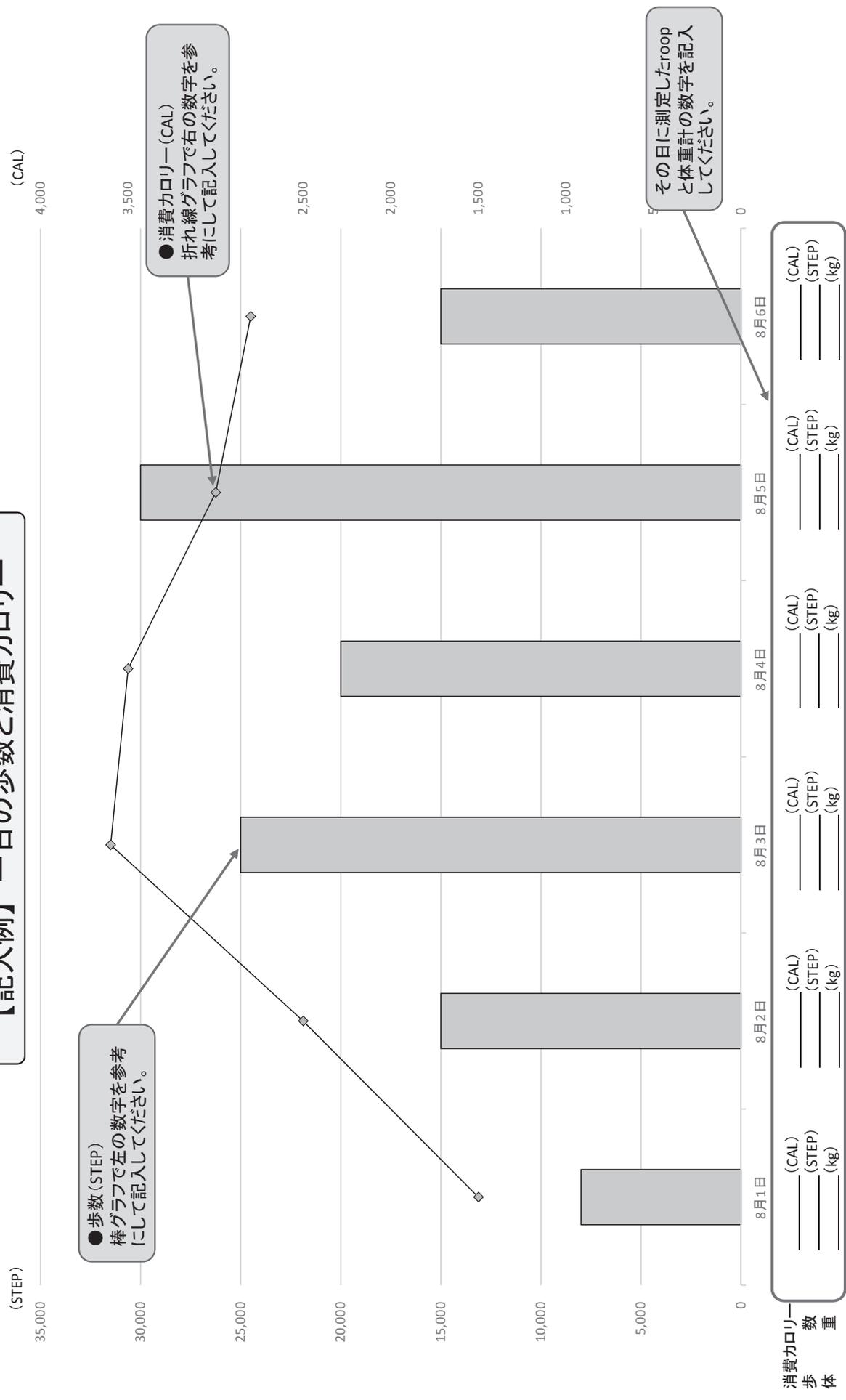
⑭いま感じていることや  
要望や意見を自由に書こう！

目標達成のために何ができそう？

なまえ

月 日

## 【記入例】 一日の歩数と消費カロリー



番号:

氏名:

一日の歩数と消費カロリー

(STEP) \_\_\_\_\_ (CAL) \_\_\_\_\_  
35,000 3,500

30,000 3,000

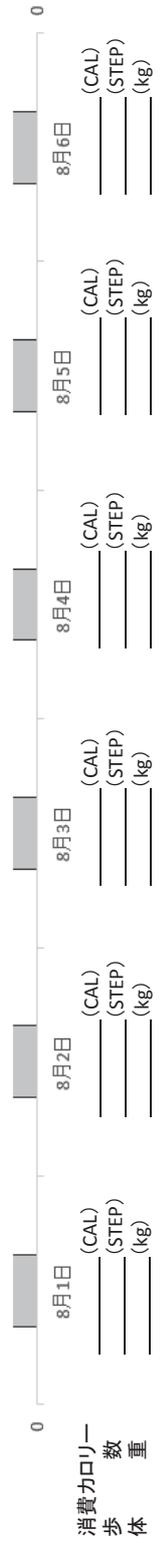
25,000 2,500

20,000 2,000

15,000 1,500

10,000 1,000

5,000 500



うんどう かつどう ちょうさ  
運動スポーツ活動の調査 (キャンプ前・キャンプ中・キャンプ後)

せいべつ 性別 ( 男・女 )	おとこ おんな	しめい 氏名 ( )	ねんれい 年齢 ( )	さい 歳
がっこう 学校 ( )	がっこう 学校)	がくねん 学年 ( )	ねん 年)	
しんちょう 身長 ( )	cm)	たいじゅう 体重 ( )	kg)	

さいきん げつ  
最近1か月のみなさんの、「運動・スポーツ活動」について、あてはまる番号を、右側の回答欄  
きにゅう  
に記入してください。

1. あなたは、授業以外で、息切れしたり、汗をかいたりする運動・スポーツ活動を何回していますか？

- ①毎日 ②週に4～6回 ③週に2～3回 ④週に1回 ⑤月に1回  
⑥月に1回未満 ⑦まったくしない

かいとう  
回答 ( )

2. あなたは、授業以外で、息切れしたり、汗をかいたりする運動・スポーツ活動を、1週間に何時間くらいしますか？

- ①週に7時間以上 ②週に4～6時間 ③週に約2～3時間  
④週に約1時間 ⑤週に約30分 ⑥まったくしない

かいとう  
回答 ( )

3. 普段、毎日座ったり、寝ころんだりして過ごしている時間を教えてください。(ここでいう時間は、学校や自宅で勉強する、テレビ・ビデオを見る友人とおしゃべりをする、本を読む、音楽をきくなどのすべての時間をふくみます。

へいじつ にか  
平日：1日だいたい ( ) 時間 ( ) 分ぐらい  
きゅうじつ にか  
休日：1日だいたい ( ) 時間 ( ) 分ぐらい

4. 最近、1週間のうち、運動・スポーツ活動(体育をふくまず)を行う日は何日ありますか？

- ・週に ( ) 日  
・ない

5. すぐ上の4. で答えた運動・スポーツ活動(体育の授業はふくまず)を行う日は、1日合計してどのくらいの時間になりますか。

1日に合計して ( ) 時間 ( ) 分ぐらい

【うらの面につづきます。】

6. ivedan 何時におきますか？

午前 ( ) 時 ( ) 分ごろ

7. ivedan 何時にねますか？

午後 ( ) 時 ( ) 分ごろ

8. ivedan の すいみん 時間はどのくらいですか？

- ① 6時間未満      ② 6時間以上7時間未満      ③ 7時間以上8時間未満  
④ 8時間以上

回答 ( )

9. ivedan の 朝の 目覚めは どうですか？

- ① とても悪い      ② 悪い      ③ 良い      ④ とても良い

回答 ( )

10. ivedan 朝ごはんは 食べますか？

- ① まったく食べない      ② ときどき欠かす      ③ 毎日食べる

回答 ( )

11. ivedan 朝ごはんを食べるときは 何品くらい 食べますか？

- ① 1品だけ (パンやご飯のみ)      ② 2品 (パン・目玉焼き, ご飯・みそ汁など)  
③ 3品以上

回答 ( )

【ご協力ありがとうございました。】

## キャンプ前・キャンプ後・1か月後アンケート(子供用)

名前 <small>なまえ</small>	がくねん 学年	せいべつ 性別( <small>おとこ</small> 男 ・ <small>おんな</small> 女 )
-----------------------	------------	---

あなたにとって次のことは **どれくらいたいへん** でしたか？あてはまる番号に○をして教えてください。答えに正解もまちがいもありません。質問内容で、わからないことがあれば、聞いてください。

- ・アンケートの結果と、学校の成績やキャンプの指導はまったく関係ありません。
- ・ひとりひとりの結果を発表したり、他人に言ったりすることはありません。

	ぜんぜん ない	ほとんど ない	ときどき ある	よくある	ほとんど いつも
例 いやなことは、いやとはっきり言える	0	1	2	3	4

からだ ちょうし <b>体の調子のことについて</b>	ぜんぜん ない	ほとんど ない	ときどき ある	よくある	ほとんど いつも
1 100メートルいじょう歩くのがたいへんだ	0	1	2	3	4
2 走るのがたいへんだ	0	1	2	3	4
3 スポーツやたいそうをするのがたいへんだ	0	1	2	3	4
4 重いものをもちあげるのがたいへんだ	0	1	2	3	4
5 自分でお風呂に入ったりシャワーをあびるのがたいへんだ	0	1	2	3	4
6 家のおてつだいをするのがたいへんだ	0	1	2	3	4
7 痛いこと	0	1	2	3	4
8 元気がないこと	0	1	2	3	4
きも <b>気持ちについて</b>	ぜんぜん ない	ほとんど ない	ときどき ある	よくある	ほとんど いつも
1 こわかったり、おびえること	0	1	2	3	4
2 悲しい気持ちになること	0	1	2	3	4
3 あたま 頭にくること	0	1	2	3	4
4 ねむいこと	0	1	2	3	4
5 これから自分におこることが心配なこと	0	1	2	3	4
ひと <b>人とのことについて</b>	ぜんぜん ない	ほとんど ない	ときどき ある	よくある	ほとんど いつも
1 他の子と仲良くするのがたいへんだ	0	1	2	3	4
2 他の子が友だちになりたがらない	0	1	2	3	4
3 他の子がいじめる	0	1	2	3	4
4 同じ年の子ができることができない	0	1	2	3	4
5 他の子との遊びについていけない	0	1	2	3	4
がっこう <b>学校でのことについて</b>	ぜんぜん ない	ほとんど ない	ときどき ある	よくある	ほとんど いつも
1 授業にしゅうちゅうするのがむずかしい	0	1	2	3	4
2 わすれ物をする	0	1	2	3	4
3 学校のことについていくのがたいへんだ	0	1	2	3	4
4 気分がよくないので学校を休む	0	1	2	3	4
5 病院に行くために学校を休む	0	1	2	3	4

◇ 平成28年度（カラダにeキャンプ）についてのアンケート ◇

（対象：子ども）

（国立花山青少年自然の家）

こくりつ はなやませいしょうねんぜん いえ きょういくじぎょう  
国立花山青少年自然の家の教育事業「カラダにeキャンプ」にさんか  
参加いただき、ありがとうございました。  
きょういくじぎょう よ さんか おも おし  
教育事業をより良いものにするため、あなたが参加して思ったことを教えてください。

問1. 性別に○を、年齢は( )に書いてください。

せいべつ おとこ おんな  
性別：( 男 ・ 女 )

ねんれい さい  
年齢：( )才

問2. 事業に参加してあなたが感じたことをお答えください。

こたえ した くぶん なか えら  
答は下の4～1の区分の中から1つを選んで○をつけてください。

[ 4満足 3 やや満足 2 やや不満 1 不満 ]・( )は自由に書いてください。

(1) 事業について答えてください。

① 事業全体をとおしてはどうでしたか。 [ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ]

( )

② この事業の活動はどうでしたか。 [ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ]

( )

③ この事業の進め方はどうでしたか。 [ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ]

( )

④ 国立花山青少年自然の家の職員はどうでしたか。 [ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ]

( )

⑤ 国立花山青少年自然の家のボランティアはどうでしたか。 [ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ]

(ボランティアがいた場合)

( )

問3. この事業に参加する前のことについて教えてください。

それぞれの質問であてはまる番号に○をつけてください。

(1) これまでに国立花山青少年自然の家の事業に参加したことはありますか。

1 今回、初めて参加した 2 これまで( )回ある

(2) この事業をどのようにして知りましたか。(いくつえらんでもかまいません)

1 チラシを見て 2 人から教えられて 3 雑誌・新聞・テレビ・ラジオなどで

4 ダイレクトメールで 5 インターネットで 6 その他( )

(3) どうしてこの事業に参加しようと思いましたか。(いくつえらんでもかまいません)

1 内容がおもしろそうだから 2 友だちにさそわれて 3 親や先生にすすめられて

4 先生がよいので 5 友だちを広げるため 6 自分のため

7 その他( )

問4. この事業に参加して、気づいたこと、思ったことがあったら書いてください。

[ ]

※裏面に続きます。

問5. あなたの生活習慣向上に役立ったと思うプログラムを3つ選んで番号を書いてください。

- ①7/31三浦先生のカラダにeトーク(食事についてのお話) ②毎日のソロトレーニング  
③8/1・8/2齊藤先生の運動エクササイズ ④8/1・8/2沢登りI～II ⑤8/3花山タウンOL  
⑥8/4お駒山ハイキング ⑦8/4ディスクゴルフ ⑧8/5稲ヶ崎ハイキング ⑨8/5月浜海岸海水浴  
⑩8/6エンディング沢登り ⑪毎日のカラダにe生活記録

[ ] [ ] [ ]

(どのような点がよかったですか。できるだけわしくお教えてください。)

問6. 8日間のキャンプで必要だった・またやりたいプログラムを3つ選んで番号を書いてください。

- ①7/31インフォメーション ②8/1・8/2リラックスタイム ③8/3森林科学館見学  
④8/3木のクラフト作り ⑤8/6ボーンファイヤー ⑥毎日の洗濯タイム  
⑦8/78日間のふりかえり ⑩毎日のカラダにe生活記録

[ ] [ ] [ ]

(どのような点がよかったですか。できるだけわしくお教えてください。)

◇ ◇ ◇ ご協力ありがとうございました。 ◇ ◇ ◇