

# GRASS ROOTSの冒険者たち

～ 深めよう! たどり着きたい未来に向かって～

その40 (R04. 11. 08)

～ 夢かなえる冒険 10月のチェック② ～

①②が似ているので、  
①は、一日に走った時間に変えてみよう。  
②は、週に一度タイムを計って、記録しよう。頑張りが見えるよ。

柳井 照明

👍 01

毎日、しっかり記録していることは、すばらしいことです。  
がんばろうという気持ちが出てきます。

## R04 「夢かなえる冒険」のチェック

10月

名前

かなえる	11月までにできるように なりたいことを書こう!	◎ 持久走の練習のときあるかないようにする。 昼休みのときは、走る
------	-----------------------------	--------------------------------------

やりぬく	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
① 持久走の練習のときあるかないようにする	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○
② 1日20分走る	×	×	○	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×
○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×

タイムが短くなって  
いますね。  
問題数も多くなって  
いますね。  
よい流れを続けよう。

アドバイスありがとう  
ございます。  
これからも、この調子  
で保っていただけたい  
と思います。

👍 01

継続していることが、  
結果につながって  
いますね。

## R04 「夢かなえる冒険」のチェック

10月

名前

かなえる	11月までにできるように なりたいことを書こう!	◎ そろばんで難しい問題を解けるようになる
------	-----------------------------	-----------------------

やりぬく	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
① 毎日タイムをはかる。												6分 3秒		
② 毎日自分が考えた暗算を頭の中でとく。												21問		

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	6分 1秒			5分 54秒					5分 55秒			5分 50秒				5分 51秒	
		25問								28問					30問		32問



### R04 「夢かきえる冒険」のチェック 10月 名前

①では、似た動画のコツを、簡単な言葉でかけるといいね。  
 例えば、「うてを振る」、「息つきは2回はき、2回すう」です。  
 柳井 照明 01

②では、〇×ではなく、走った時間を記録するといいいね。  
 自分の頑張りが、わかりやすくなります。  
 柳井 照明 01

しっかり実践できていますね。この調子！  
 チェック表で成長が見えますね。  
 柳井 照明 01

**かなえる** 11月までにできるように  
 なりたいことを書こう！  
 ① 持久走で9位以内に入れるようにする

**やりぬく**

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
① コツをチェック表に書く													
② 金曜日と水曜日と木曜日は、家の周りを10分走る。													

①のアドバイスも意識して、表現方法がよくなりました。

15	16	17	18	水 19	木 20	金 21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
				コツの動画を1つ見た	動画を1つ見た	動画を1つ見た		コツがわかった	コツを意識して練習	呼吸数を少なくした方が効果的	足を上半身に着地させると疲れやすい	腕をよくふる				
				練習してきた。	練習してきた。	15分練習してきた。		10分できた。	5分できた。	10分できた。	練習できなかった。	練習できなかった。	10分できた。	5分できた。	練習できなかった。	練習できなかった。

このチェック表では、「見たよ！」と表すことにしています。

②のアドバイスで、走った時間を書くようになりました。おばらいいです。

### R04 「夢かきえる冒険」のチェック 10月 名前

料理のさしすせそ  
 さ、さとう  
 し、しお  
 す、酢  
 せ、しょうゆ  
 そ、みそ

肉じゃがを作るときは最初にじゃがいもを透き通るまで炒めると煮くずれしにくい

きゅうりはアクを抜くとより美味しくなる

煮物は甘いものから味付けする

**かなえる** 11月までにできるように  
 なりたいことを書こう！  
 ① 料理を上手になる。

**やりぬく**

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
① 毎日、料理本を1ページ以上読む。													
② 土日に夕飯作りて手伝った料理を記録する													

①で、役立ったことを、付せん機能を使って、枠外に貼っておくといいですね。  
 あとで、見返せますよ。  
 柳井 照明 01

しっかりチェックできていますね。この調子で、続けていこう！  
 柳井 照明 01

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		2	1	2	2	2	3	1	×	1	3	2	1	×	2	2

ちゃんぼん  
 カレー鍋

ハンバーグ  
 豚キムチ

こちらが、リンクしています。アドバイスをしてから、役立ったことを4つメモしています。チェック表に残ること。何日か、おぎても、見返すことができます。

しっかり、土日に料理を作っています。カメラの機能が使えると、さらによくなります。