

# GRASS ROOTSに 名を刻め!

## — RESPECTから始める冒険 —

その39 (R05.06.07)

～ 夢叶える冒険の地図 6年生の冒険【5月】 ～

ミニバスだけでなく、  
中学の部活でも点を  
取れるようになりたい  
から

### R05 夢叶える冒険の地図

6年 1組 番

かなえる

5月末までにできるように  
なりたいことを書こう!

③ シュートの種類を増やしたい。

やりぬく

05 01	05 02	05 03	05 04	05 05	05 06	05 07	05 08	05 09	05 10	05 11	05 12	05 13	05 14
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

① 1週間に4回は  
動画を見る

② 動画を見たことを  
30分実際に  
やってみる

05 15	05 16	05 17	05 18	05 19	05 20	05 21	05 22	05 23	05 24	05 25	05 26	05 27	05 28	05 29	05 30	05 30
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

ユ 28/45 ギャ 21/45	ユ 17/30 ギャ 14/30	ユ 19/25 ギャ 16/25	ユ 19/30 ギャ 16/30	ゼ 12/30	ゼ 13/30	ゼ 8/15
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	------------	------------	-----------

①に見た動画の名前を  
書くといいね。  
②に14/30のよ  
うに、入った数/打っ  
た数を記録しよう。  
コツを付せて貼ろう。

付せんが多くなった  
ので、右上のボタンを  
使って2ページ目を作  
ろう。2ページ目に付  
せんを動かそう。見や  
すくなりますよ。

毎日、しっかり記録  
していることは、や  
り抜く力が、付いて  
いる証拠です。

中学での活躍を  
見せている点に  
も感心です。

<p>5月22日 (月)</p> <p>① ユーロステップ ・ユーロステップ ・ギャロップステップ</p>	<p>② ユーロステップ コツ ・左右に大きく 踏み込む。 ・安定した状態で打つ。</p>	<p>5月24日 (水)</p> <p>① ユーロステップ ・ユーロステップ ・ギャロップステップ</p>	<p>② ギャロップステップ コツ ・空中で半回転する。 ・ディフェンスを想像 しなからずする。</p>
<p>5月29日 (月)</p> <p>① ゼロステップ</p>	<p>5月29日 (月)</p> <p>② ゼロステップ コツ まずはボールを持たず に感覚をつかむ。</p>	<p>5月30日 (火)</p> <p>① ゼロステップ</p>	<p>5月30日 (火)</p> <p>② ゼロステップ コツ ボールを持たずに 感覚をつかむ。</p>
<p>5月31日 (水)</p> <p>① ゼロステップ</p>	<p>5月31日 (水)</p> <p>② ゼロステップ コツ ドリブルを入れる。</p>	<p>6月1日 (木)</p> <p>① ゼロステップ</p>	<p>6月1日 (木)</p> <p>② ゼロステップ コツ ゆっくりやってみる</p>

R05 夢かなえる冒険の地図

6年 1組 番

コメントが送信されたとき、  
①コメントを読んだら、いいねボタンを押す。  
②自分で考えて、チェック表を修正する。

👍01

かなえる

5月末までにできるように  
なりたいことを書こう!

⑤ 5年生の持久走のタイムより速くなるようにする

やりぬく

05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05  
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14

① 毎日家の道路の周りを3週する。

② 1週間2回測って3分を目指す

持久走で速くなる練習は次のようなことがあります。

- ① 10分間走
- ② ファルトレック走 1分速く、30秒遅く

👍01

05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05  
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 30

毎日3周走って5年生の持久走のタイムより速く走れるように走る

○ ○ ○ ○ ○ X ○ ○ ○ X ○ ○ X ○

4分 3秒      4分 1秒      3分 56秒      3分 58秒

↑ 少しずつですが成果が表れていますね。スピードをつけるために、アドバイス①②を参考にしよ。

フィギュア作りの冒険です。作品を撮影して、画像として残していきます。この方法は、イラスト、料理などのときも使えそうですね。

R05 夢かなえる冒険の地図

6年 1組 番

コメントが送信されたとき、  
①コメントを読んだら、いいねボタンを押す。  
②自分で考えて、チェック表を修正する。

柳井 照明

👍01

かなえる

5月末までにできるように  
なりたいことを書こう!

⑤ 工作がうまくなりたい。

やりぬく

05 05 05 05 05 05 05 05 05  
01 02 03 04 05 06 07 08 09

05  
14

① 土日に1回10分工作をする。

② 1週間てどれだけ工作が進んだかわかるよう写真を撮る。

私は、将来フィギュアを作りたいので、今から練習をする。



素敵な目標ですね。②の欄は、作っている物とその状況を書けるといいね。  
(例) デザイン、部品の購入、制作、色塗り



05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05 05  
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



骨組み 色を塗った  
を作った

色を塗  
った ニスを  
塗った