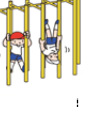


運動取組カード (小学生用)

年 組 名前

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。★★★

※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。

目 標	今週は、（ ）日、30分 運動できるようにする！								※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。	
日にち	取り組んだ運動（取り組んだ運動を○でかこみましょう。）								運動した時間	
／ (月)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
／ (火)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
／ (水)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
／ (木)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
／ (金)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
／ (土)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
／ (日)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
振り返り	今週は、（ ）日、30分 運動することができた！								※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。	