














































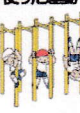












# 運動取組カード (小学生用)

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○でかきみましょう。)									運動した時間
/	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。 ( )
(月)	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。( )									( )
/	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。 ( )
(火)	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。( )									( )
/	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。 ( )
(水)	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。( )									( )
/	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。 ( )
(木)	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。( )									( )
/	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。 ( )
(金)	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。( )									( )
/	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。 ( )
(土)	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。( )									( )
/	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。 ( )
(日)	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。