毎日運動カード　5年　組　名前（　　）

目標（時間、回数、運動の種類（しゅるい）など）

日にち	取り組んだ運動（〇でかこみましょう。）	運動した時間
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	
／	ストレッチ・トレーニング・なわとび・ジョギング スーパーマット・その他（　　）	

振り返り