



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	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。	
日付	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。 ()
/ (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。 ()
/ (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。 ()
/ (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。 ()
/ (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。 ()
/ (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。 ()
/ (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。 ()
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。	