



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	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
/	体を伸ばす・ほくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけこ	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	30分間の組めた日は○を囲みましょう。
(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・ほくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけこ	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	30分間の組めた日は○を囲みましょう。
(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・ほくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけこ	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	30分間の組めた日は○を囲みましょう。
(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・ほくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけこ	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	30分間の組めた日は○を囲みましょう。
(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・ほくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけこ	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	30分間の組めた日は○を囲みましょう。
(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・ほくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけこ	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	30分間の組めた日は○を囲みましょう。
(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・ほくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	かけこ	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	30分間の組めた日は○を囲みましょう。
(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。