



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・ほくす運動 	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・ほくす運動 	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・ほくす運動 	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・ほくす運動 	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・ほくす運動 	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・ほくす運動 	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。