



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
/ (月)	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 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
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。()							
/ (火)	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 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
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。()							
/ (水)	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 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
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。()							
/ (木)	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 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
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。()							
/ (金)	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 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
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。()							
/ (土)	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 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
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。()							
/ (日)	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 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
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。