



























































# 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	<b>取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましよう。)</b>								<b>運動した時間</b>
/ (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 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 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、(        ) の中に書きましよう。(        )									
/ (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 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 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、(        ) の中に書きましよう。(        )									
/ (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 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 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、(        ) の中に書きましよう。(        )									
/ (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 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 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、(        ) の中に書きましよう。(        )									
/ (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 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 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、(        ) の中に書きましよう。(        )									
/ (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 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 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、(        ) の中に書きましよう。(        )									
/ (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 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 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、(        ) の中に書きましよう。(        )									
<b>振り返り</b>	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。