



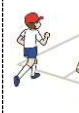






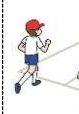










































# 運動取組カード (小学生用)

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・ほぐす運動<br> | ウォーキング<br>   | ジョギング<br>   | なわとび<br>   | かけっこ<br>   | 遊具などを使った運動<br>   | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br>   | ボールを使った運動<br>   | 分<br>30分取組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (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。( )                                                              | ウォーキング<br>   | ジョギング<br>   | なわとび<br>   | かけっこ<br>   | 遊具などを使った運動<br>   | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br>   | ボールを使った運動<br>   | 分<br>30分取組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (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。( )                                                              | ウォーキング<br>  | ジョギング<br>  | なわとび<br>  | かけっこ<br>  | 遊具などを使った運動<br>  | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br>  | ボールを使った運動<br>  | 分<br>30分取組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (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。( )                                                              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (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。( )                                                              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (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。( )                                                              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (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。( )                                                              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 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。          |