



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を書きましょう。
日	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかきましょう。)								運動した時間
/ (月)	体を伸ばす、 はくす運動 	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。
	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、 はくす運動 	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。
	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、 はくす運動 	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。
	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、 はくす運動 	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。
	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、 はくす運動 	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。
	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、 はくす運動 	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。
	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、 はくす運動 	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。
	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。