







うんどうとりくみ 運動取組カード

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

<small>もく 目標</small> <small>ひょう 目標</small>	<small>まいにち 毎日</small> 、 <small>ぶん 30分</small> くらいを目安に、 <small>いろいろな いろいろな</small> 運動を <small>組み合わせ</small> て取組みましょう。							
<small>ひ 日</small> にち	<small>とく 取り組んだ</small> 運動（ <small>とく 取り組んだ</small> 運動に○をつけよう。）						<small>うんどう 運動</small> した時間	
	<small>体をのばす・ほぐす 体をのばす・ほぐす</small> 運動  <small>ラジオ体操など</small>	<small>ウォーキング</small> 	<small>ジョギング</small> 	<small>なわとび</small> 	<small>かけっこ</small> 	<small>ボールをつかった ボールをつかった</small> 運動 	<small>その他</small> ・たけうま ・いちりんしゃ ・動画チャレンジ（ダンス・筋トレなど） ・かいだんのぼりおり ・はんぷくよことび など	<small>分</small>
5/7							分	
5/8							分	
5/9							分	
5/10							分	
5/11							分	
5/12							分	
5/13							分	
5/14							分	
5/15							分	
5/16							分	
5/17							分	
5/18							分	
5/19							分	
5/20							分	
5/21							分	
5/22							分	
5/23							分	
5/24							分	
5/25							分	
5/26							分	
5/27							分	
5/28							分	
5/29							分	
5/30							分	
5/31							分	
<small>ふりかえり</small>	<small>（ ） 日、30分 運動</small> することができた！						<small>※運動</small> に <small>取り組んだ</small> 感想などを書きましょう。	