



うんどうとりくみ

運動取組カード (小学生用)

ねん くみ なまえ
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るとり組みましょう。★★★

| 目 標 | ※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。 今週は、() 日、30分 運動できるようにする！ | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------|-----------|----------|----------|----------------|-------------------|---------------|--------------------------------|
| 日にち | 取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましよう。) | | | | | | | | 運動した時間 |
| / (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 | 分 30分取組めた日は○を書きましよう。 () |
| 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 | 分 30分取組めた日は○を書きましよう。 () |
| 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 | 分 30分取組めた日は○を書きましよう。 () |
| 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 | 分 30分取組めた日は○を書きましよう。 () |
| 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 | 分 30分取組めた日は○を書きましよう。 () |
| 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 | 分 30分取組めた日は○を書きましよう。 () |
| 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。() | | | | | | | | | |
| 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よう。 |