



# 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   | ※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。 |            |           |          |          |                 |                   |               |                                 |
|-------|-------------------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------------|-------------------|---------------|---------------------------------|
| 目 標   | 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○でかきましょう。)   |            |           |          |          |                 |                   | 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分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (火) | 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分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (水) | 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分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (木) | 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分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (金) | 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分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (土) | 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分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (日) | 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分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 振り返り  | ※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。         |            |           |          |          |                 |                   |               |                                 |
| 振り返り  | 今週は、( ) 日、30分 運動することができた！     |            |           |          |          |                 |                   |               |                                 |

※遊具を使う際には、混みあわない時間を選び、使用後は必ず手洗いや消毒をするようにしましょう。