



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○でかこみましょう。)							運動した時間	
/	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
(月)									30分取り組めた日は ○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。()								
/	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
(火)									30分取り組めた日は ○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。()								
/	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
(水)									30分取り組めた日は ○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。()								
/	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
(木)									30分取り組めた日は ○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。()								
/	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
(金)									30分取り組めた日は ○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。()								
/	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
(土)									30分取り組めた日は ○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。()								
/	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
(日)									30分取り組めた日は ○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。			