





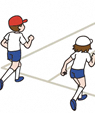







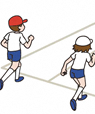







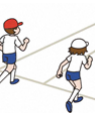







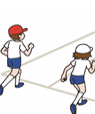





























う ん ど う と り く み

運動取組カード

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。★★★

めあて	今週は、()日、 30分 運動できるようにする！								※がんばりたいことをかきましょう。
日にち	取り組んだ運動に色をぬりましょう。								運動した時間
/ (月)	まゆまる体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	一人のできる運動遊び 	ラジオ体操 	一人のできるボール運動 	分 30分できた日は ○を書きましょう。 ()
/ (火)	まゆまる体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	一人のできる運動遊び 	ラジオ体操 	一人のできるボール運動 	分 30分できた日は ○を書きましょう。 ()
/ (水)	まゆまる体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	一人のできる運動遊び 	ラジオ体操 	一人のできるボール運動 	分 30分できた日は ○を書きましょう。 ()
/ (木)	まゆまる体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	一人のできる運動遊び 	ラジオ体操 	一人のできるボール運動 	分 30分できた日は ○を書きましょう。 ()
/ (金)	まゆまる体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	一人のできる運動遊び 	ラジオ体操 	一人のできるボール運動 	分 30分できた日は ○を書きましょう。 ()
/ (土)	まゆまる体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	一人のできる運動遊び 	ラジオ体操 	一人のできるボール運動 	分 30分できた日は ○を書きましょう。 ()
/ (日)	まゆまる体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	一人のできる運動遊び 	ラジオ体操 	一人のできるボール運動 	分 30分できた日は ○を書きましょう。 ()
ふりかえり	今週は、()日、 30分 運動することができた！								※感想を書きましょう。