**カード**

**★★★ 、30くらいをに、いろいろなをみわせてりみましょう。★★★**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **めあて** | は、（　　　　）、30 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****ウォーキング****ジョギング****なわとび****かけっこ****まゆまろ****でできる****運動遊び****ラジオ****一人でできるボール運動** | **りんだにをぬりましょう。** | **した** |
| **／****（月）** |  |  |  |  |  |  |  | **30分できた日は****○を書きましょう。** | **（　 　）** |
| にもりんだがあったら、（　）のにかきましょう。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**ウォーキング****ジョギング****なわとび****かけっこ****まゆまろ****でできる****運動遊び****ラジオ****一人でできるボール運動** |
| **／****（火）****ウォーキング****ジョギング****なわとび****かけっこ****まゆまろ****でできる****運動遊び****ラジオ****一人でできるボール運動** |  |  |  |  |  |  |  | **30分できた日は****○を書きましょう。** | **（　 　）** |
| にもりんだがあったら、（　）のにかきましょう。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| **／****（水）** |  |  |  |  |  |  |  | **30分できた日は****○を書きましょう。** | **（　 　）** |
| にもりんだがあったら、（　）のにかきましょう。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**ウォーキング****ジョギング****なわとび****かけっこ****まゆまろ****でできる****運動遊び****ラジオ****一人でできるボール運動** |
| **／****（木）** |  |  |  |  |  |  |  | **30分できた日は****○を書きましょう。** | **（　 　）** |
| にもりんだがあったら、（　）のにかきましょう。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**ウォーキング****ジョギング****なわとび****かけっこ****まゆまろ****でできる****運動遊び****ラジオ****一人でできるボール運動** |
| **／****（金）****ウォーキング****ジョギング****なわとび****かけっこ****まゆまろ****でできる****運動遊び****ラジオ****一人でできるボール運動** |  |  |  |  |  |  |  | **30分できた日は****○を書きましょう。** | **（　 　）** |
| にもりんだがあったら、（　）のにかきましょう。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| **／****（土）** |  |  |  |  |  |  |  | **30分できた日は****○を書きましょう。** | **（　 　）** |
| にもりんだがあったら、（　）のにかきましょう。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**ウォーキング****ジョギング****なわとび****かけっこ****まゆまろ****でできる****運動遊び****ラジオ****一人でできるボール運動** |
| **／****（日）** |  |  |  |  |  |  |  | **30分できた日は****○を書きましょう。** | **（　 　）** |
| にもりんだがあったら、（　）のにかきましょう。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| **ふりかえり** | **は、（　　　　）日、****30 することができた！** | ※をきましょう。 |