**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。 | | | | | |