



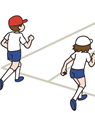







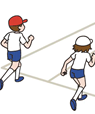















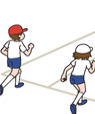































運動取組カード

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