**運動チャレンジカード（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。★★★**

**ウォーキング**

**ジョギング**

**なわとび**

**かけっこ**

**体を伸ばす・**

**ほぐす運動**

**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**



**30分取り組めた日は**

**○を書きましょう。**

**30分取り組めた日は**

**○を書きましょう。**

**30分取り組めた日は**

**○を書きましょう。**

**30分取り組めた日は**

**○を書きましょう。**

**30分取り組めた日は**

**○を書きましょう。**

**30分取り組めた日は**

**○を書きましょう。**

**ウォーキング**

**ジョギング**

**なわとび**

**かけっこ**

**体を伸ばす・**

**ほぐす運動**

**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**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**なわとび**

**かけっこ**

**体を伸ばす・**

**ほぐす運動**

**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**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**なわとび**

**かけっこ**

**体を伸ばす・**

**ほぐす運動**

**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**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**なわとび**

**かけっこ**

**体を伸ばす・**

**ほぐす運動**

**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**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**なわとび**

**かけっこ**

**体を伸ばす・**

**ほぐす運動**

**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**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**なわとび**

**かけっこ**

**体を伸ばす・**

**ほぐす運動**

**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**



**30分取り組めた日は**

**○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！** | | | | | **※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。** | | | | |
| **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** | |
| **／**  **（月）** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **分**  **（　 　）** | |
| **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。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）** | | | | | | | | |
| **／**  **（火）** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **分**  **（　 　）** | |
| **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。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）** | | | | | | | | |
| **／**  **（水）** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **分**  **（　 　）** | |
| **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。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）** | | | | | | | | |
| **／**  **（木）** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **分**  **（　 　）** | |
| **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。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）** | | | | | | | | |
| **／**  **（金）** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **分**  **（　 　）** | |
| **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。（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）** | | | | | | | | |
| **／**  **（土）** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **分**  **（　 　）** | |
| **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（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）** | | | | | | | | |
| **／**  **（日）** |  |  |  |  |  | |  |  |  | **分**  **（　 　）** | |
| **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。** | | | | |