

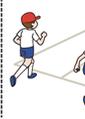
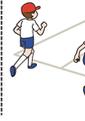


うんどう

運動チャレンジカード (小学生用)

なまえ
年 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。★ 安全に気をつけて運動しよう！

目 標	今週は、() 日、30分 運動できるようにする！							がんばりたいこと	
日にち	取り組んだ運動を○でかきみましょう。							運動した時間	
/ (月)	ラジオ体操 	ストレッチ 柔軟体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (火)	ラジオ体操 	ストレッチ 柔軟体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (水)	ラジオ体操 	ストレッチ 柔軟体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (木)	ラジオ体操 	ストレッチ 柔軟体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (金)	ラジオ体操 	ストレッチ 柔軟体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (土)	ラジオ体操 	ストレッチ 柔軟体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 ()
/ (日)	ラジオ体操 	ストレッチ 柔軟体操 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
ふ くりかへ 振り 返り	今週は、() 日、30分 運動することができた！							感想などをかきましょう。	

