



# 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。★★★

| 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○でかきましょう。） |            |           |          |          |                |                   |               | 運動した時間                          |
| / (月) | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>            | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (火) | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>            | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (水) | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>            | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (木) | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>            | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (金) | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>            | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (土) | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>            | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| / (日) | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>            | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 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。           |