



運動取組カード

年 組 名 前

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。				
	30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日								
日 に ち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)							運動が時間合計	
	体の柔らかさ	動きを持続する能力			巧みな動き		力強い動き		
/ (月)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (火)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (水)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (木)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (金)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (土)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (日)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
振 返 り	運動に取り組んだ日数				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				
	30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日								
その他に取り組んだ運動 (例) youtube「お家でエクササイズ」(5/11月)									