**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。** |