



運動取組カード (中高生用)

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。)				運動時間合計	
	体の柔らかさ	動きを持続する能力		巧みな動き		
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 ジョギング	 縄跳び	 球 技	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
(月)						
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 ジョギング	 縄跳び	 球 技	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	 ジョギング	 縄跳び	 球 技	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	 ジョギング	 縄跳び	 球 技	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	 ジョギング	 縄跳び	 球 技	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	 ジョギング	 縄跳び	 球 技	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	 ジョギング	 縄跳び	 球 技	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ()
(日)						
振り返り	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					