わくトラ運動取組カード 年 組 名前



 \odot \odot \odot 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できると良いですね \odot \odot

日にち	取り組んだ運動(取り組んだ運動を〇でかこんでみよう。)						運動した時間
	体を伸ばす。ほぐず運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は©を書きまし
(月)	ほかにも取り組んだ運動があったら、()の中に書きましょう。						ょう。()
(火)	はくす運動はいた。	ウォーキング ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・	ジョギング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は®を書きまし ょう。()
(zk)	体を伸ばす。 ほぐす運動 ほかにも取り組	ウォーキング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジョギング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	なわとび よう 書きましょう。	()	分 30分取り組めた 日は@を書きまし ょう。()
(木)	体を伸ばす。ほくす運動	ウォーキング	ジョギング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は©を書きまし ょう。()
(金)	体を伸ばす・ほぐす運動	ウォーキング	ショギング か中に	おわとび	()	分 30分取り組めた 日は®を書きまし ょう。()
(±)	体を伸ばすっほぐす運動	ウォーキング んだ運動があった	ジョギング かかに うん () の中に	なわとび よう 書きましょう。	()	分 30分取り組めた 日は©を書きましょう。()
(目)	はくず運動はほかにも取り組ん	ウォーキング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジョギング (学) (5、() の中に	なわとび	())	分 30分取り組めた 日は◎を書きまし ょう。()