

# わくトラ運動取組カード            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できると良いですね♡♡♡

日にち	取り組んだ運動（取り組んだ運動を○でかこんでみよう。）				運動した時間	
（月）	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◎を書きましよう。(        )
（火）	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◎を書きましよう。(        )
（水）	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◎を書きましよう。(        )
（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◎を書きましよう。(        )
（金）	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◎を書きましよう。(        )
（土）	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◎を書きましよう。(        )
（日）	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◎を書きましよう。(        )