

こ うんどう かわいっ子 運動カード



もくひょうをき
目標を決めよう。
まいにちうんどう
できるだけ毎日運動しよう。



ねん 年 くみ 組 ()

<small>こんしゅう</small> <今週がんばること> (例) あやとびを連続10回とぶ <small>まいにち</small> 毎日、 <small>こうえん</small> ○○公園まで走る <small>ふんいじょううんどう</small> 15分以上運動する								
<small>ひにち</small> 日にち	<small>とく</small> とく <small>うんどう</small> うんどう とく <small>うんどう</small> うんどう 取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましよう) <small>ほか</small> ※他にも取り組んだ運動があれば、ここに書きましよう。					<small>うんどう</small> うんどう <small>じかん</small> じかん 運動した時間		
	<small>ひとこと</small> 一言ふり返り							
<small>れい</small> 例								35 分 (ふん) あせをかいて気もちよかった。
/ げつ (月)								分 (ふん)
/ か (火)								分 (ふん)
/ すい (水)								分 (ふん)
/ もく (木)								分 (ふん)
/ きん (金)								分 (ふん)
<small>こんしゅう</small> 今週のふり返り (がんばったこと、できたこと、 <small>たの</small> 楽しかったことなど)								

<保護者の方へ>

天候や体調、家の都合などに応じて、無理のないように取り組んでください。密にならずに安全に運動ができるようにしてください。また、ぼうしをかぶる、水分をしっかりとるなど熱中症対策もお願いします。