

# 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 <small>うんどう</small> うんどう <small>とく</small> と <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> 運動した時間 <small>じかん</small>	
							<small>ひとこと</small> 一言ふり返り <small>かえ</small>
<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 <b>ん</b> ばったこと、できたこと、 <b>たの</b> 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。