

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 くみ
年 組 ()

<small>こんしゅう</small> <今週 がんばること> (例) あやとびを <small>れんぞく</small> 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						
ひにち 日にち	<small>と</small> <small>く</small> <small>うんどう</small> <small>と</small> <small>く</small> <small>うんどう</small> 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 <small>と</small> <small>く</small> <small>うんどう</small> 取り組んだ運動があれば、ここに書きます。					<small>うんどう</small> <small>じかん</small> 運動した 時間
						<small>ひとこと</small> <small>かえ</small> 一言 ぶり 返り
れい 例						35 分 (ふん)
/ () 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> <small>かえ</small> 今週 の ぶり 返り (がんばったこと、できたこと、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。