

こ うんどう かわいっ子 運動カード

ねんせいよう
<1年生用>



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 ()

ひ 日にち	と く うんどう と く 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） ※ ^{ほか} 他にも取り組んだ運動があれば、ここに書かましよう。					うんどう じかん 運動した時間		
れい 例	体を伸ばす- はくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	ボール運動			35 分（ふん）
／ げつ （月）	体を伸ばす- はくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	ボール運動			分（ふん）
／ か （火）	体を伸ばす- はくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	ボール運動			分（ふん）
／ すい （水）	体を伸ばす- はくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	ボール運動			分（ふん）
／ もく （木）	体を伸ばす- はくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	ボール運動			分（ふん）
／ きん （金）	体を伸ばす- はくす運動	ウォーキング	ジョギング	なわとび	ボール運動			分（ふん）

こんしゅう かね すす うんどう かね いろ
今週のふり返り（進んで運動できたかどうかふり返って、色をぬりましよう。）



とても できた



できた



あまり できなかった

<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、水分をしっかり取るなど熱中症対策もお願いします。