

# 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♡♡♡

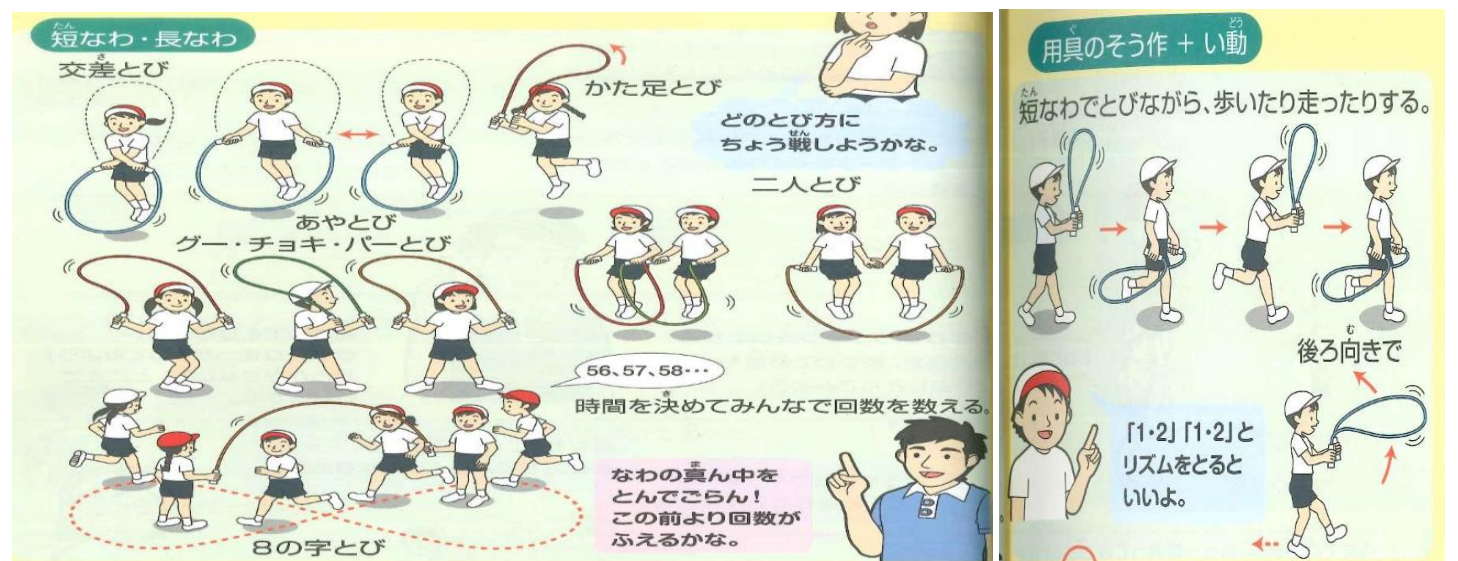
日にち	取り組んだ運動（取り組んだ運動を○でかこんでみよう。）				運動した時間	
（月）	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	(       ) (       ) (       )	分 30分取り組めた日は◎を書きましよう。(       )
（火）	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	(       ) (       ) (       )	分 30分取り組めた日は◎を書きましよう。(       )
（水）	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	(       ) (       ) (       )	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。(       )

そのほかのわくトラ運動例（家の中や家の前などのできる運動です！参考に見てみましょう☆彡）

《ストレッチ/リズム系の運動》



《短縄/長縄系の運動》



《マット/ひょうげん系の運動》

