わくトラ運動取組カード 年 組 名前



 \odot \odot \odot 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 \odot \odot

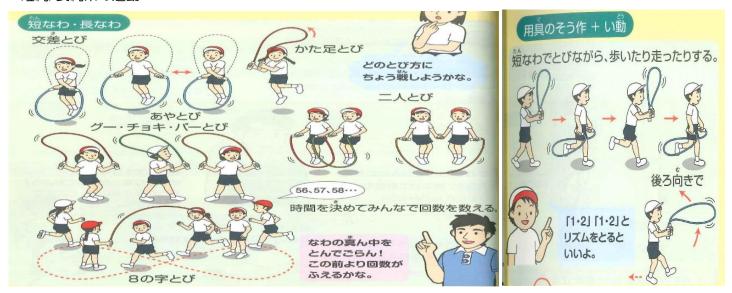
日にち	取り組んだ運動(取り組んだ運動を○でかこんでみよう。)						運動した時間
(月)	はないでも取り組んだ	ウォーキング	ジョギング () の中に	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は©を書きまし ょう。()
(火)	はないでも取り組んだ	ウォーキング	ジョギング	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は⊚を書きまし ょう。()
(zk)	体を伸ばす。ほくす運動	ブォーキング	ジョギング () の中に	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は©を書きまし ょう。()
(木)	はないでも取り組んだ	ブォーキング	ジョギング	でよりまき書	()	分 30分取り組めた 日は©を書きまし ょう。()
(金)		ウォーキング	ジョギング	क्षभटण	()	分 30分取り組めた 日は©を書きまし ょう。()
(土)	はくす運動はいたも取り組んだ	ブォーキング	ジョギング () の中に	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は©を書きまし ょう。()
(目)	はくず運動はいたも取り組んだ	ウォーキング	ジョギング () の中に	なわとび	()	分 30分取り組めた 日は®を書きまし ょう。()

そのほかのわくトラ運動例(家の中や家の前などでできる運動です!参考にしてみましょう☆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≫



