



# 運動取組カード (中高生用)

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。★★★

目標	運動に取り組む日数		※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。						
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)							運動加算合計	
	体の柔らかさ	動きを継続する能力			巧みな動き		力強い動き		
/ (月)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ( )
/ (火)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ( )
/ (水)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ( )
/ (木)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ( )
/ (金)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ( )
/ (土)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ( )
/ (日)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した: ◎ 30分運動した: ○ ( )
振り返り	運動に取り組んだ日数		※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。						
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								