



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。)				運動時間合計			
	体の柔らかさ	動きを持続する能力		巧みな動き				
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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：○ ()
(月)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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	 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 ()	 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：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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	 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 ()	 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：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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	 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 ()	 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：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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	 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 ()	 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：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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	 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 ()	 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：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング	 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 ()	 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	 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 ()	 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							