





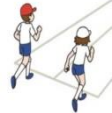




















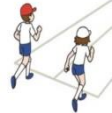






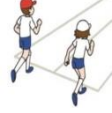













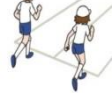


うんどうとりくみ
運動取組カード

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

<もくひょう> こんしゅうは()日、()ぶん うんどうできるようにする！！

	取り組んだ内容（取り組んだ運動を○でかこみましょう）								運動した時間
5月15日 (金)	体を伸ばす ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る 運動 	ボールを 使った運動 	その他の運動 (ダンス・筋トレなど)	分
5月16日 (土)	体を伸ばす ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る 運動 	ボールを 使った運動 	その他の運動 (ダンス・筋トレなど)	分
5月17日 (日)	体を伸ばす ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る 運動 	ボールを 使った運動 	その他の運動 (ダンス・筋トレなど)	分
5月18日 (月)	体を伸ばす ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る 運動 	ボールを 使った運動 	その他の運動 (ダンス・筋トレなど)	分
5月19日 (火)	体を伸ばす ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る 運動 	ボールを 使った運動 	その他の運動 (ダンス・筋トレなど)	分
5月20日 (水)	体を伸ばす ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る 運動 	ボールを 使った運動 	その他の運動 (ダンス・筋トレなど)	分
5月21日 (木)	体を伸ばす ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	竹馬や一輪車 などに乗る 運動 	ボールを 使った運動 	その他の運動 (ダンス・筋トレなど)	分