

かぜのこうどう 風の子運動カード

ねん なまえ
年 名前

☆☆☆まいにちぶんめやすうんどうくあとか
毎日30分を目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。



もくひょう 目標			
ひ 日にち	※ 体を伸ばす・ほぐす運動となわとびは毎日しましょう！		うんどう 運動した時間
/ げつ (月)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	なわとび 	チャレンジ(ボール投げ・ジョギングなど)
/ か (火)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	なわとび 	チャレンジ(ボール投げ・ジョギングなど)
/ すい (水)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	なわとび 	チャレンジ(ボール投げ・ジョギングなど)
/ もく (木)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	なわとび 	チャレンジ(ボール投げ・ジョギングなど)
/ きん (金)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	なわとび 	チャレンジ(ボール投げ・ジョギングなど)
/ ど (土)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	なわとび 	チャレンジ(ボール投げ・ジョギングなど)
/ にち (日)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	なわとび 	チャレンジ(ボール投げ・ジョギングなど)
ふりかえり 振り返り			かんそう 感想

