**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て取り組みましょう。★★★**

**60分運動した：◎**

**30分運動した：○**

**その他**



**ストレッチ**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**縄跳び**

**連続ジャンプ、**

**球　技**

**縄跳び**

**サイドステップなど**

**腕立て伏せ、**

**上体起こしなど**

**その他**

**60分運動した：◎**

**30分運動した：○**

**その他**



**ストレッチ**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**縄跳び**

**連続ジャンプ、**

**球　技**

**縄跳び**

**サイドステップなど**

**腕立て伏せ、**

**上体起こしなど**

**その他**

**60分運動した：◎**

**30分運動した：○**

**その他**



**ストレッチ**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**縄跳び**

**連続ジャンプ、**

**球　技**

**縄跳び**

**サイドステップなど**

**腕立て伏せ、**

**上体起こしなど**

**その他**

**60分運動した：◎**

**30分運動した：○**

**その他**



**ストレッチ**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**縄跳び**

**連続ジャンプ、**

**球　技**

**縄跳び**

**サイドステップなど**

**腕立て伏せ、**

**上体起こしなど**

**その他**

**60分運動した：◎**

**30分運動した：○**

**その他**



**ストレッチ**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**縄跳び**

**連続ジャンプ、**

**球　技**

**縄跳び**

**サイドステップなど**

**腕立て伏せ、**

**上体起こしなど**

**その他**

**60分運動した：◎**

**30分運動した：○**

**その他**



**ストレッチ**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**縄跳び**

**連続ジャンプ、**

**球　技**

**縄跳び**

**サイドステップなど**

**腕立て伏せ、**

**上体起こしなど**

**その他**

**60分運動した：◎**

**30分運動した：○**

**その他**



**ストレッチ**



**ウォーキング**

**ジョギング**

**縄跳び**

**連続ジャンプ、**

**球　技**

**縄跳び**

**サイドステップなど**

**腕立て伏せ、**

**上体起こしなど**

**その他**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **目　標** | **運動に取り組む日数**  **30分程度（　　　）日　・　60分程度（　　　）日** | | | **※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。** | | |
| **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** | | **力強い動き** |
| **／**  **（月）** | **(　　　　　　　)** | **その他　(　　　　　　　　　)** | **その他 (　　　　　　　　　)** | | **(　　　　　　　)** | **分**  **(　　　　)** | |
| **／**  **（火）** | **(　　　　　　　)** | **その他　(　　　　　　　　　)** | **その他 (　　　　　　　　　)** | | **(　　　　　　　)** | **分**  **(　　　　)** | |
| **／**  **（水）** | **(　　　　　　　)** | **その他　(　　　　　　　　　)** | **その他 (　　　　　　　　　)** | | **(　　　　　　　)** | **分**  **(　　　　)** | |
| **／**  **（木）** | **(　　　　　　　)** | **その他　(　　　　　　　　　)** | **その他 (　　　　　　　　　)** | | **(　　　　　　　)** | **分**  **(　　　　)** | |
| **／**  **（金）** | **(　　　　　　　)** | **その他　(　　　　　　　　　)** | **その他 (　　　　　　　　　)** | | **(　　　　　　　)** | **分**  **(　　　　)** | |
| **／**  **（土）** | **(　　　　　　　)** | **その他　(　　　　　　　　　)** | **その他 (　　　　　　　　　)** | | **(　　　　　　　)** | **分**  **(　　　　)** | |
| **／**  **（日）** | **(　　　　　　　)** | **その他　(　　　　　　　　　)** | **その他 (　　　　　　　　　)** | | **(　　　　　　　)** | **分**  **(　　　　)** | |
| **振り返り** | **運動に取り組んだ日数**  **30分程度（　　　）日　・　60分程度（　　　）日** | | | **※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。** | | |