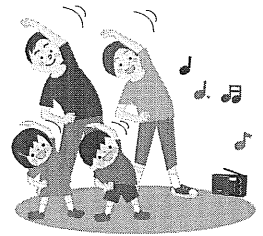


はすいけしょう
蓮池 小

うんどうしゅうかん
運動習慣カード

組 番 名前 ()

けいぞく ちから
～継続は力なり～



- ・運動不足解消のために、少しずつでも運動を続けていくことが、大切です。
- ・四つのポイントをおさえながら、いろいろな運動へ挑戦していきましょう。
- (もちろん、プリントにのっていない運動もチェックして大丈夫です。チェックがつかないものがあったても大丈夫です。)
- ・【運動する前に】周りをを見て、安全に気をつけましょう。けがのないように、無理せず行いましょう。

日	曜日	上半身の運動 (腕立て 肩もみなど)	下半身の運動 (ランニングなど)	柔軟性の運動 (ストレッチなど)	巧みな動きの運動 (なわとびなど)	保護者 サイン
例	木	例. 腕立て、グーパー体操	例. ひよこ歩き、スクワット	例. 座ってゆっくりストレッチ	例. なわとび、片足バランス	蓮池
17	金					
18	土					
19	日					
20	月					
21	火					
22	水					
23	木					
24	金					
25	土					
26	日					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					
5/1	金					
5/2	土					
5/3	日					
5/4	月					
5/5	火					
5/6	水					