

蓮池小 運動習慣カード



組 番 名前 ()

- ・引き続き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。
(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。
- ・さあ、もうすぐ学校再開です。早寝早起きとともに、生活リズムをしっかり作っていきましょう。

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 5/20	水	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
21	木					
22	金					
23	土					
24	日					
25	月					
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
31	日					

振り返り

※運動に取り組んだ感想を書きましょう。