











たきもみエクササイズ

年 組 名 前 _____

★休み時間や体育の時間を使って、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。

目 標	※目標を達成するためにがんばりたい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○でかこみましょう。）								運動した時間
/ ()	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 	遊具などを使った運動 	筋力を高める運動 	用具を使った運動 	分 ----- 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ ()	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましょう。()								分 ----- 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ ()	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましょう。()								分 ----- 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ ()	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましょう。()								分 ----- 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ ()	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましょう。()								分 ----- 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ ()	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましょう。()								分 ----- 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
/ ()	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましょう。()								分 ----- 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
振り返り									