



運動チャレンジカード (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。★★★

目標	運動に取り組む日数				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。				
	30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日								
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。)								運動加時間合計
	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		
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 ----- 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
振り返り	運動に取り組んだ日数				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				
	30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日								