

まいにち うんどう 毎日運動

チャレンジ!!



月分

もくひょう

目標①: _____

目標②: _____

目標③: _____

目標④: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	チャレンジできた日に○(マル)をかこう♪			

まる かず ごうけい
○の数 合計 個

もくひょう
目標をふりかえろう

がんばれた ・ まあまあがんばれた ・ つぎ次はがんばる

★ チャレンジをえらぼう ★

運動をすることは脳(のう)のはたらきを良くし、病気にかけにくくい体をつくるといわれています。

自分にあった目標をみつけて、1週間ごとにふりかえてみましょう！ 毎日楽しく体をうごかして規則(きそく)正しい生活をみにつけよう♪



まいにち
・毎日ストレッチをしよう

たいそう
・ラジオ体操をしよう

動画をみながら
体を動かそう!

たいそう
・ミナモ体操(ダンス)をしよう

どうぐ つか うんどう
・道具を使った運動をしよう！
なわとび○回、リフティング○回、ドリブル○回 など

まいにち
・毎日からだづくり
うでたて ふっけん
腕立て○回、腹筋○回、ジャンプ○回など



土岐市役所ホームページ で動画を見てみよう！
<https://www.city.toki.lg.jp/docs/14768.html>



「とき丸」