

【取り組みかた】

- ① 3つの体力・運動能力ごとに自分でえらんだエクササイズ番ごうをカッコに記入する。
- ② エクササイズしたら、曜日^{よ う び}のわくの中に小さな○をつけます。
- ③ 月火^{げ つ か}、水木^{す い も く}どちらかできたら大きな○、金土日^{き ん ど に ち}は2日できたら大きな○をつけます。
- ④ たて・よこ・ななめで○が3つならぶと「ビンゴ」になります。1ヶ月（4週間）取り組みます。

月火や水木どちらもエクササイズしたときや金土日3日ともエクササイズしたときは○にするなど、記入のしかたを工夫しよう



	曜日	月 火	水 木	金 土 日
エクササイズ 柔軟性 (4)		○	○	○
はし 走る力 (2)			○	○
な 投げる力 (3)		○	○	○

たっせいにんていしよう
ビンゴ達成認定証

しゅうかん
4 週間で ビンゴ達成

あなたは3つのエクササイズに積極的に
取り組んだことを認定します

れいわ ねん がつ 日にち
令和 年 月 日

【うちのひとから】

レッツ! エンジョイ エクササイズ!!

☆もおかっ子☆

うんどうしゅうかん
運動習慣チャレンジカード



ぼく・わたしのもくひょう

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前

エクササイズをしたら○をつけよう！！

- ① じゅうなんせい 柔軟性 ② はし 走る力 ③ な 投げる力

【1週間目】

かいすう まいにちつづ
回数は毎日続けられるぐらいで



しゅうかんめ
1週間目のビンゴ
たっせいすう
達成数：

<small>ようび</small> 曜日	月 火	水 木	金 土 日
エクササイズ			
<small>じゅうなんせい</small> 柔軟性 ()			
<small>はし</small> 走る力 ()			
<small>な</small> 投げる力 ()			

【2週間目】

おうちのひとと
いっしょにやっ
てもいいぴよん



しゅうかんめ
2週間目のビンゴ
たっせいすう
達成数：

<small>ようび</small> 曜日	月 火	水 木	金 土 日
エクササイズ			
<small>じゅうなんせい</small> 柔軟性 ()			
<small>はし</small> 走る力 ()			
<small>な</small> 投げる力 ()			

【3週間目】

お風呂あがりや
お風呂上がりや
ねまえ
寝る前にやるの
もいいよ



しゅうかんめ
3週間目のビンゴ
たっせいすう
達成数：

<small>ようび</small> 曜日	月 火	水 木	金 土 日
エクササイズ			
<small>じゅうなんせい</small> 柔軟性 ()			
<small>はし</small> 走る力 ()			
<small>な</small> 投げる力 ()			

【4週間目】

もくひょう き
目標を決めて
たの とく
楽しく取り組み
るといいぴよん



しゅうかんめ
4週間目のビンゴ
たっせいすう
達成数：

<small>ようび</small> 曜日	月 火	水 木	金 土 日
エクササイズ			
<small>じゅうなんせい</small> 柔軟性 ()			
<small>はし</small> 走る力 ()			
<small>な</small> 投げる力 ()			