



運動のきろく



名前 _____

☆運動した日は、日付とどんな運動をしたかかいて、おうちの人に見てもらいましょう！！

	運動内容	1日の運動時間	おうちの人のサイン
5 / 12	例 いろいろな動きをやってみよう(からだづくりうんどうあそび) 例 お兄ちゃんとキャッチボール・犬のさんぽ など	30 分	
/		分	
/		分	
/		分	
/		分	
/		分	
/		分	
/		分	
/		分	
/		分	

安全に運動しよう

○運動する前は、ケガをしないように準備運動をしっかりやしましょう。



○こまめに水分を取りながら運動しましょう。



○暑い日に外で運動する場合には、帽子をかぶって行おう。

