





運動取組カード (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	

