

# うんどうしゅうかん 運動習慣カードの取り組み方

- ① 期間を決めて、4週間取り組みます。
- ② 運動や体を動かす遊びをした時間の枠に○を付けます。
- ③ たて・横・ななめで○が3つ並ぶと「ビンゴ」になります。

記録の仕方は工夫しましょう。  
月火どちらも運動したときや、朝も中休みも運動したときなどの

運動した時間	午前	午後(昼)	午後
10/18 (月)	○	○	○
10/19 (火)	○	○	○
10/20 (水)		○	○
10/21 (木)		○	○
10/22 (金)	○	○	
10/23 (土)	○	○	
10/24 (日)	○	○	

## いくつビンゴになったかな？

- 15 よりもたくさん！ → あなたは「キラキラ☆マスター」だ!!
- 7 ~ 14 → あなたは「キラキラ☆キャプテン」だ!
- 0 ~ 6 → あなたは「キラキラ☆チャレンジャー」だ!

認定証

様

ビンゴ

あなたは運動や体を動かす遊びに積極的に取り組みましたので運動習慣が身に付いたことを認定します

保護者・先生等から一言

令和 年 月

体力向上キャラバン隊長

ジョイ・ふるよし



しょうがっこう ねんせいよう  
小学校1~6年生用

# 子ども☆キラキラプロジェクト うんどうしゅうかん 運動習慣カード

かな?かな?かな?



ねん 年 組 組 ばん 番 名前

令和3年10月発行

編集・発行 神奈川県教育委員会保健体育課  
電話 045-210-8312

# うんどう からだ うご あそ 運動や体を動かす遊びをしたら〇をつけて **ビンゴ** を目指そう!!

午前 … 登校前の時間や授業前の時間、中休みなど  
こ ぜん どうこうまえ じ かん じゅぎょうまえ じ かん なかやす  
 (休日) 朝起きてから午前の時間  
きゅうじつ あさ お こ ぜん じ かん

午後(昼) … 昼休みや放課後の時間など  
こ ごと ひる ひるやす ほうちか こ じ かん  
 (休日) 夕方までの時間  
きゅうじつ ゆうがた じ かん

午後(家に帰ってから/夕方から) … 家に帰ってからの時間や夜の時間など  
こ ごと いえ かえ ゆうがた  
 (休日) 夕方から夜の時間  
きゅうじつ ゆうがた よる じ かん



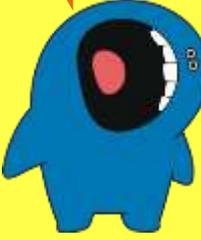
朝はラジオ体操  
 がおすすめだよ!



たくさん  
 〇がつくよう  
 にチャレンジ  
 だジョイ!



いくつビンゴが  
 できる…カナ?



## [1 週間目]

運動した時間	午前	午後(昼)	午後(家に帰ってから/夕方から)
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

1 週間目のビンゴ達成数: \_\_\_\_\_ **ビンゴ**

## [2 週間目]

運動した時間	午前	午後(昼)	午後(家に帰ってから/夕方から)
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

2 週間目のビンゴ達成数: \_\_\_\_\_ **ビンゴ**

## [3 週間目]

運動した時間	午前	午後(昼)	午後(家に帰ってから/夕方から)
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

3 週間目のビンゴ達成数: \_\_\_\_\_ **ビンゴ**

## [4 週間目]

運動した時間	午前	午後(昼)	午後(家に帰ってから/夕方から)
月			
火			
水			
木			
金			
土			
日			

4 週間目のビンゴ達成数: \_\_\_\_\_ **ビンゴ**

友達といっしょ  
 に外で遊ぼう!



体を動かす  
 遊びって  
 楽しいね!



ねる前の  
 ストレッチは  
 気持ちがいい  
 んじゃよ!

