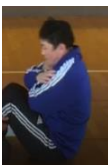
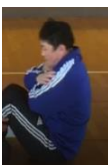
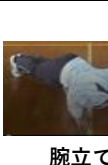
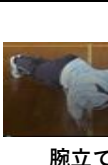




新潟北高校運動取り組みカード

年 組 氏名

☆☆☆ 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 30分程度 () 日・60分程度 () 日		※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。						
	取り組んだ運動（取り組んだ運動を○で囲みましょう。）					運動時間合計			
日にち	基本の運動	動きを持続する	巧みな動き	力強い動き					
／ ()	 北高体操	 ストレッチ	 ウォーキング	 ジョギング	 2.3拍子	 縄跳び	 腹筋	 腕立て	() 分 30分以上⇒○ () ----- その他の運動
／ ()	 北高体操	 ストレッチ	 ウォーキング	 ジョギング	 2.3拍子	 縄跳び	 腹筋	 腕立て	() 分 30分以上⇒○ () ----- その他の運動
／ ()	 北高体操	 ストレッチ	 ウォーキング	 ジョギング	 2.3拍子	 縄跳び	 腹筋	 腕立て	() 分 30分以上⇒○ () ----- その他の運動
／ ()	 北高体操	 ストレッチ	 ウォーキング	 ジョギング	 2.3拍子	 縄跳び	 腹筋	 腕立て	() 分 30分以上⇒○ () ----- その他の運動
／ ()	 北高体操	 ストレッチ	 ウォーキング	 ジョギング	 2.3拍子	 縄跳び	 腹筋	 腕立て	() 分 30分以上⇒○ () ----- その他の運動
／ ()	 北高体操	 ストレッチ	 ウォーキング	 ジョギング	 2.3拍子	 縄跳び	 腹筋	 腕立て	() 分 30分以上⇒○ () ----- その他の運動
／ ()	 北高体操	 ストレッチ	 ウォーキング	 ジョギング	 2.3拍子	 縄跳び	 腹筋	 腕立て	() 分 30分以上⇒○ () ----- その他の運動
ふり返り	運動に取り組んだ日数 30分程度 () 日・60分程度 () 日		※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。						