続けよう 毎日の運動！ 生活リズムチェックシート

親子でがんばることをきめてね！

親子でチャレンジ用

年　　組　（男・女）

氏名

子ども用

月日	きのうねた時こく	今日おきた時こく	朝ごはん	☆ 運動したことを書きましょう！ ・・・家の人といっしょにつけましょう ☆								合計(分)	一日の歩数
				内容	時間(分)	内容	時間(分)	内容	時間(分)	内容	時間(分)		
7月25日（月）	21:00	6:30	○	サッカー（少年団）	60	なわとび	20					80	14320
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											

運動の合計時間を色でぬってみよう！

30　60　90　120　150　180　210　240（分）

おとな用

月日													
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											
月　日（　）	:	:											

30　60　90　120　150　180　210　240（分）

1週間を終えて！

かんそう（子ども）

かんそう（おとな）

先生からのメッセージ