運動チャレンジ　記録用紙　（　　月分）

氏名	

▸運動チャレンジの目標

運動を週2回以上1回20分以上、3か月実施

▸運動した日、運動した内容、運動した時間を記入を記録しましょう

運動日	運動内容（運動した内容、感想など）	運動時間（分）
記入例 4月　1日	ウォーキング（少し足が痛かった）	20分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分
月　日		分

▸運動チャレンジ（　　月）を実施してみてどうだったか振り返りをしてみましょう