

と く かた
【取り組み方】

- ①あらかじめ定められた、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の中に○を付けます。
 ※体育の授業と通学の時間は除きます。
 ③たて・横・ななめで○が3つ並ぶと「ビンゴ」になります。

げつ か うんどう
月・火どちらも運動した

ときは◎にするなど、
記録の仕方を工夫して
みよう。



おお たっせい うんどう
★16より多いビンゴ達成 → あなたは「運動マスター」だ！

うんどう 運動した時間		午前 あさ (朝)	午後 ひる (昼)	午後 ゆふ (家に帰ってから/ 夕方)
5 / 30 (月)	日	○	○	○
6 / 31 (火)	日	○	○	○
6 / 1 (水)	日	○	○	
6 / 2 (木)	日	○	○	
6 / 3 (金)	日		○	○
6 / 4 (土)	日		○	○
6 / 5 (日)	日		○	○

たっせい にんてい しょう
ビンゴ達成認定証

きかん 期間(/)～(/)の4週間で ビンゴ達成

うんどう からだ うご あそ せっきよくてき
あなたは運動や体を動かす遊びに積極的に
と く にんてい
取り組んだことを認定します

れいわ ねん がつ にち
令和 年 月 日

うんどう かいすう
☆「運動マスター」になった回数・・・ 回



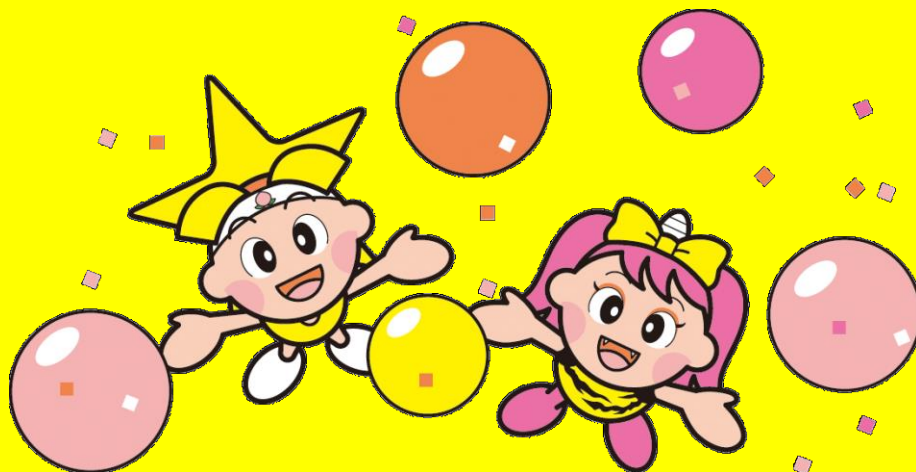
ほごしや せんせい
【保護者・先生から】

まいめ
()枚目

うんどう
めざせ！運動マスター！！

おか やま こ
いきいき岡山っ子☆

うん どう しゅう かん
運動習慣カード



©岡山県「ももっち」「うらっち」

ねん 年 くみ 組 ばん 番

なまえ
名前

や
ま
お
り

うんどう からだ うご あそ っ 運動や体を動かす遊びをしたら○を付けよう！！



午前（朝）：登校前の時間や業間休みなど ※ 休日は、朝起きてからお昼までの時間
午後（昼）：昼休みや放課後の時間など ※ 休日は、お昼から夕方までの時間
午後（家に帰ってから/夕方）：家に帰ってから寝るまでの時間など ※ 休日は夕方から寝るまでの時間

学校でも家でも、運動や
体を動かす遊びをした時
間に○を付けよう！

【1週間目】

朝はラジオ体操
やウォーキング
がおすすめです。



運動した時間	午前（朝）	午後（昼）	午後 (家に帰ってから/夕方)
5/30 (月)			
5/31 (火)			
6/1 (水)			
6/2 (木)			
6/3 (金)			
6/4 (土)			
6/5 (日)			

1週間目のビンゴ達成数： _____ ビンゴ

【2週間目】

昼は友達といっしょ
に外で遊ぼう。
体を動かす遊びは
楽しいよ。



運動した時間	午前（朝）	午後（昼）	午後 (家に帰ってから/夕方)
6/6 (月)			
6/7 (火)			
6/8 (水)			
6/9 (木)			
6/10 (金)			
6/11 (土)			
6/12 (日)			

2週間目のビンゴ達成数： _____ ビンゴ

【3週間目】

お風呂上がりや寝
る前のストレッチ
は気持ちいいよ。



運動した時間	午前（朝）	午後（昼）	午後 (家に帰ってから/夕方)
6/13 (月)			
6/14 (火)			
6/15 (水)			
6/16 (木)			
6/17 (金)			
6/18 (土)			
6/19 (日)			

3週間目のビンゴ達成数： _____ ビンゴ

【4週間目】

なわとびやマラソンなど、
目標の時間や回数などを
決めておくと、毎日続ける
ことができるよ。
がんばれ！岡山っ子！



運動した時間	午前（朝）	午後（昼）	午後 (家に帰ってから/夕方)
6/20 (月)			
6/21 (火)			
6/22 (水)			
6/23 (木)			
6/24 (金)			
6/25 (土)			
6/26 (日)			

4週間目のビンゴ達成数： _____ ビンゴ