

保護者の皆様へ

## 「がんじゅうアップチャレンジ」について

体育主任 宮城夢

沖縄県では、「沖縄県児童生徒の体力・運動能力・水泳調査」の結果を受け、児童生徒の体力の向上を目的に、様々な取り組みを推進しています。その中の取り組みのひとつである、「家族で挑戦！がんじゅうアップチャレンジ330運動」について紹介します。

「家族で挑戦！がんじゅうアップチャレンジ330運動」は、運動の習慣化・日常化を図るため、長期休業等には、家族ぐるみで週3回、30分以上をめやすに運動に親しみ、体力の向上を図る取り組みです。

コロナウィルス感染拡大防止の休校期間中、運動する機会が減っている現状を受け、体力の向上や健康な体づくりへの影響が心配されるため、『比屋根っ子 がんじゅうアップチャレンジ』用のワークシートを作成しました。「密集・密接・密閉」の「三密」を避けて、健康な体づくりのためにご活用いただくと幸いです。

なお、ワークシートは、見本とともにホームページに掲載します。健康な体づくりのために自由にご活用ください。提出する必要はありません。

家族で楽しく！

# 比屋根っ子 がんじゅうアップチャレンジ



～体力を高めて、<sup>びょうき</sup>病気に負けない<sup>ま</sup>丈夫な体をつくろう～

《チャレンジの前に...》

<sup>けんこう</sup>健康や体力の向上のために、続けてできる運動を決めて、家族と楽しくチャレンジしよう！  
<sup>しゅうい</sup>周囲の安全に気を付けて、無理せずにチャレンジしてね。

<sup>じぶん</sup>自分の決意！

チャレンジャー 日付	チャレンジャー①	チャレンジャー②	チャレンジャー③	チャレンジャー④	チャレンジャー⑤
5/ 2 (土)	( )	( )	( )	( )	( )
5/ 3 (日)	( )	( )	( )	( )	( )
5/ 4 (月)	( )	( )	( )	( )	( )
5/ 5 (火)	( )	( )	( )	( )	( )
5/ 6 (水)	( )	( )	( )	( )	( )
5/ 7 (木)	( )	( )	( )	( )	( )
5/ 8 (金)	( )	( )	( )	( )	( )
5/ 9 (土)	( )	( )	( )	( )	( )
5/10 (日)	( )	( )	( )	( )	( )
5/11 (月)	( )	( )	( )	( )	( )
チャレンジした 日数の合計	日分	日分	日分	日分	日分



新しい動き（運動）を考えて、  
チャレンジしてもいいね！

家族で楽しく！

# 比屋根っ子 がんじゅうアップチャレンジ



～体力を高めて、<sup>びょうき</sup>病気に負けない<sup>ま</sup>丈夫な体をつくろう～

《チャレンジの前に...》

<sup>けんこう</sup>健康や体力の向上のために、続けてできる運動を決めて、家族と楽しくチャレンジしよう！  
<sup>しゅうい</sup>周囲の安全に気を付けて、無理せずにチャレンジしてね。

<sup>じぶん</sup>自分の決意！

チャレンジャー 日付	チャレンジャー①	チャレンジャー②	チャレンジャー③	チャレンジャー④	チャレンジャー⑤
5/12 (火)	( )	( )	( )	( )	( )
5/13 (水)	( )	( )	( )	( )	( )
5/14 (木)	( )	( )	( )	( )	( )
5/15 (金)	( )	( )	( )	( )	( )
5/16 (土)	( )	( )	( )	( )	( )
5/17 (日)	( )	( )	( )	( )	( )
5/18 (月)	( )	( )	( )	( )	( )
5/19 (火)	( )	( )	( )	( )	( )
5/20 (水)	( )	( )	( )	( )	( )
チャレンジした 日数の合計	日分	日分	日分	日分	日分



新しい動き（運動）を考えて、  
チャレンジしてもいいね！



# 比屋根っ子

## がんじゅうアップチャレンジ

～体力を高めて、病気に負けない丈夫な体をつくろう～



《チャレンジの前に...》

健康や体力の向上のために、続けてできる運動を決めて、家族と楽しくチャレンジしよう！  
周囲の安全に気を付けて、無理せずにチャレンジしてね。

自分の決意！

休みの日は、家族みんなのでできる楽しい運動を考える！

チャレンジャー 日付	チャレンジャー① ももこ	チャレンジャー② さきこ	チャレンジャー③ ひろし	チャレンジャー④ ともぞう	チャレンジャー⑤ すみれ
4/27 (月)	ラジオ体操 ( 1回分 )	( )	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	足のストレッチ ( 5回 )
4/28 (火)	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	ウォーキング (スーパーまで)
4/29 (水)	( )	( )	ストレッチ ( 6回 )	ラジオ体操 ( 1回分 )	足のストレッチ ( 5回 )
4/30 (木)	なわとび ( 4回 )	ラジオ体操 ( 1回分 )	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	足のストレッチ ( 5回 )
5/ 1 (金)	( )	( )	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	ウォーキング (スーパーまで)
5/ 2 (土)	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	ラジオ体操 ( 1回分 )
5/ 3 (日)	フラフープ ( 30分 )	フラフープ ( 30分 )	腹筋 ( 2回 )	ラジオ体操 ( 2回分 )	ラジオ体操 ( 1回分 )
5/ 4 (月)	( )	( )	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	( )
5/ 5 (火)	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	( )	ラジオ体操 ( 1回分 )	ウォーキング (スーパーまで)
5/ 6 (水)	さんぽ ( 少し )	( )	さんぽ ( 少し )	ラジオ体操 ( 1回分 )	( )
チャレンジした 日数の合計	4 日分	7 日分	3 日分	10 日分	8 日分



新しい動き（運動）を考えて、  
チャレンジしてもいいね！