

家族で挑戦！

【小学校 記入例】

がんじゅうアップチャレンジ!!330



～週3回、30分以上をめやすに運動を～
健康・体力アップのためにできることを決めて、
家族みんなで挑戦してみよう！
だれが、一番早くゴールできるなか？

6年 名前 健康 一郎

GOAL チャレンジ の内容	なわとび (お母さんと) ラジオ体操(朝)	ウォーキング (お父さんと) ストレッチ (お母さんと)	ストレッチ 15分 なわとび 15分	ウォーキング (15分) ジョギング (15分)	ラジオ体操 ウォーキング
20	/	/	/	/	/
19	/	/	/	/	/
18	/	/	/	/	/
17	/	/	/	/	/
16	/	/	/	/	/
15	/	/	/	/	/
14	/	/	/	/	/
13	/	/	/	/	/
12	/	/	/	/	/
11	/	/	/	/	/
10	/	/	/	/	/
9	/	/	/	/	/
8	/	/	/	/	/
7	/	/	/	/	/
6	/	/	/	/	7/21
5	/	/	7/21	/	7/19
4	7/21	/	7/20	/	7/18
3	7/19	7/20	7/19	7/20	7/17
2	7/18	7/19	7/17	7/19	7/16
1	7/15	7/15	7/15	7/15	7/15
挑戦者 の名前	健康 太郎 (本人)	健康 次郎 (弟)	健康 花子 (母)	健康 一徹 (父)	健康 カメ (祖母)

※ チャレンジした月日を記録(きろく)し、20回のゴールに向かってつづけてみよう！

じぶんのけつ！

なわとびを週3回15分を
つづけて、学校のなわとび
大会でメダルをもらおうぞ！



ゴールしての感想



保護者からのメッセージ