

真岡市チャレンジカード《5・6年生》

年 組 番 名前



- ☆目指せ、1日運動60分以上!!
- ☆自分に合っためあてを考えよう。
- ☆学習用端末を利用して楽しく運動しよう。

子どもの運動能力が急速に発達する9歳～12歳頃^{ころ}のことを
ゴールデンエイジ^{きょうじゅう}といいます。あらゆる動作を短時間で覚えら
れる、一生に一度の貴重な時期です。※専門家によって1～2歳差があるようです。

真岡市体力向上プログラム《第2版》



☆筋力・柔軟性等 (P39～42)
しゅうなんせい
しゅんぱつりょく びんしょうせい

☆瞬発力・敏捷性・持久力等
(P43～44)
しゅんぱつりょく びんしょくせい じゅうしりょく

☆ボール操作等 (P45～46)

いろいろな運動が紹介されています。
ぜひ参考にしてください。



これも
運動時間^{さんじ}です。 ◎ペットの散歩
○公園等での運動遊び
○スポーツクラブの活動 など

《スポーツ豆知識》

トップアスリートになるような運動神経の持ち主は、子どものころに、いろいろなスポーツを経験していたというデータがあります。ちなみに、メジャーリーガーの大谷翔平選手は、野球・水泳・バドミントンを行っていたそうですよ。皆さんも、ぜひ多くのスポーツにチャレンジしてみてくださいね!!

もおかぴょんと おにごっこ!



学習用端末を利用して、楽しく体を動かしましょう。プログラミングにもチャレンジしてください。

なわとびのすすめ

なわとびは、短時間で効率よく全身を
きたえることのできる運動です。

☆回数や時間を増やそう。

☆難しい技に挑戦しよう。

☆おうちの人と勝負しよう。

とちぎ元気キッズ
なわとびカード



【真岡市】

☆おうちの人とチャレンジしてね!
野菜足りてる?
ベジチェックをしよう!
体力をつけるには、
食事も大切だよ。



おうちの人とウォーキング
で体力アップ!



親子で健康自由研究
親子で楽しく食事や運動に
ついて学びましょう!



なわとびの
デジタル教材



HO.I ICHIBO CITY
MOKA

【栃木県】体力雷ジングひろば

※学習用端末でYouTubeを見る場合はこちら

体力診断
ジーン



体力アップ
動画ゾーン



もおかし 真岡市 チャレンジカード

スタートした日^ひ

つき
月

ゴールした日

つき
月

いま がくねん
今の学年で かいめ
() 回目)



ルール

そと かいうんどう こ にち こ いろ ぬ
外で 1回運動したら 1個。1日3個まで色が塗れます。

ねん
年

くみ
組

ばん なまえ
番 名前