

# 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<sup>ころ</sup>※のことを  
ゴールデンエイジ<sup>きちよう</sup>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)
- ☆瞬発力・敏捷性・持久力等 (P43～44)
- ☆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



## 【栃木県】体力雷ジグひろば

※学習用端末でYouTubeを見る場合はこちら

体力診断  
ゾーン



体力アップ  
動画ゾーン





ねん くみ ばん なまえ  
年 組 番 名前