

真岡市チャレンジカード《1・2年生》

年 組 ばん なまえ



- ☆たくさん体をうごかそう。
- ☆自分にあつためあてをかんがえよう。
- ☆学しゅう用たんまつをつかって、
たのしくうんどうしよう。

真岡市体力こうじょうプログラム 〈だい2はん〉



いろいろなうんどうが
のっています。
ぜひ、チャレンジして
みてください。

1・2年生のうちに、いろいろな
うんどうあそびをいっぱいすると、
3・4・5・6年生になった時に、
体力がぐんとアップするよ!!

- ☆なわとび
- ☆かけっこ
- ☆おにごっこ
- ☆スキップ
- ☆ボールあそび など



もおかびょんとおにごっこ!



学しゅう用たんまつをつかって、たのしく
体をうごかしましょう。プログラミングに
もチャレンジしてみてください。

なわとびのすすめ

なわとびは、みじかいじかんで体力が
つきます。とってもいいうんどうなの
で、おうちの人といっしょにやってみま
しょう。

とちぎげんきキッズ
なわとびカード



【真岡市】



☆おうちの人とチャレンジしてね!

やさいたりてる?
ベジチェックを
しよう!
やさいをたべると、
体がじょうぶになるよ。



スマートちゃれんじ70
おうちの人と
ウォーキングで体力アップ!

おやこでけんこう自由研究
おやこでたのしく
たべものやうんどうに
ついてまなぼう!



なわとびの
デジタル
きょうざい



【栃木県】体力雷ジングひろば

※学しゅう用たんまつでYouTubeを見るばあいはこちら

体力しんだん
ゾーン



体力アップ
どうがゾーン



もかし 真岡市 チャレンジカード

スタートした日 月 日

ゴールした日 月 日

いま がくねん
今の学年で
(かいめ
回目)



ゴールを目指して、
たくさん運動しよう!

START!!

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 番 なまえ 名前