

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



もおかぴょんと 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!

ちゃれんじ60
ウォーキングマップ



みんなで
ラジオたいそう!!

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。



【栃木県】体力雷ジグひろば

※学しゅう用たんまつでどうが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



真岡市チャレンジカード

年

組

ばん

なまえ

《めあて》

月	学 校		学校いがい	いちごを あか 赤にした数	月	学 校		学校いがい	いちごを あか 赤にした数
	体育の じゅぎょう	やす 休みじかん				体育の じゅぎょう	やす 休みじかん		
れい				2	16日				
1日					17日				
2日					18日				
3日					19日				
4日					20日				
5日					21日				
6日					22日				
7日					23日				
8日					24日				
9日					25日				
10日					26日				
11日					27日				
12日					28日				
13日					29日				
14日					30日				
15日					31日				
☆いっしょうけんめいうんどうしたら、いちごを赤くぬりましょう。 たくさん体をうごかそう!!							保護者 確認	担任 確認	