

真岡市チャレンジカード<<3・4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かんがえよう。
- ☆たんまつ学習用端末を利用して楽しく運動しよう。

真岡市体力向上プログラム<第2版>



- 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

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。



名前あてクイズ

- ①～⑤にあてはまるスポーツ選手はだれかな?
- ①小さいとき、コイと泳いだことがある。
 - ②小さいとき、二重とびやキャッチボールが苦手だった。
 - ③真岡市立山前小学校・山前中学校出身
 - ④真岡市アンバサダーに就任
 - ⑤2024年 パリオリンピック 男子100m バタフライ 8位入賞



とくいなものを生かせば、世界で活躍できる!!
めざせ未来の真岡市アンバサダー



子どもの運動能力が急速に発達する9歳～12歳頃ごろのことを
ゴールデンエイジどうさ たんじかんといいます。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。

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。

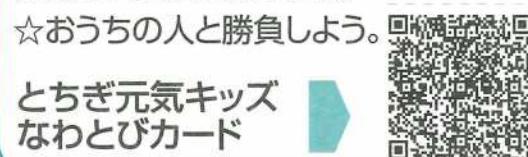
なわとびのすすめ

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。

☆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!

親子でけんこう自由研究
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
ゾーン



体力アップ
動画ゾーン



もあかし 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^ひ

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