

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。
- ☆学習用端末たんまつを利用して楽しく運動しよう。

子どもの運動能力が急速きゅうそくに発達する9歳～12歳頃ころ*のことを
ゴールデンエイジといいます。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きちょうです。*専門家せんもんかによって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》



これも**運動時間**です。

- ◎ペットの散歩さんぽ
- ◎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しょうかいされています。
 ぜひ参考さんこうにしてください。



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しゅうじん
 ⑤2022年 世界水泳選手権大会 男子100m バタフライ 銀メダル



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



もおかぴょんと おにごっこ!



学習用端末たんまつを利用して、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。
 ☆難しい技むずかに挑戦ちょうせんしよう。
 ☆おうちの人と勝負しやうぶしよう。

とちぎ元気キッズ
 なわとびカード



【真岡市】☆おうちの人と
 チャレンジしよう。

ちゃれんじ60
 ウォーキングマップ



みんなで
 ラジオ体操!!

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。



【栃木県】体力雷ジグひろば

※学習用端末たんまつで動画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



真岡市チャレンジカード 年 組 番 名前

《めあて》					
月	学 校		がっこういがい 学校以外	合 計 	60分以上運動を したら◎をしよう
	授 業	休み時間			
例	45 分	15 分	10 分	70 分	◎
1日	分	分	分	分	
2日	分	分	分	分	
3日	分	分	分	分	
4日	分	分	分	分	
5日	分	分	分	分	
6日	分	分	分	分	
7日	分	分	分	分	
8日	分	分	分	分	
9日	分	分	分	分	
10日	分	分	分	分	
11日	分	分	分	分	
12日	分	分	分	分	
13日	分	分	分	分	
14日	分	分	分	分	
15日	分	分	分	分	
16日	分	分	分	分	
17日	分	分	分	分	
18日	分	分	分	分	
19日	分	分	分	分	
20日	分	分	分	分	
21日	分	分	分	分	
22日	分	分	分	分	
23日	分	分	分	分	
24日	分	分	分	分	
25日	分	分	分	分	
26日	分	分	分	分	
27日	分	分	分	分	
28日	分	分	分	分	
29日	分	分	分	分	
30日	分	分	分	分	
31日	分	分	分	分	
運動で心も体もリフレッシュ!!				◎の合計	日
ふりかえり	よくできた・できた・あとひといき			保護者確認	
あてはまるものに○をしよう。				担任確認	