

# 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\*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!!

## もおかぴよんとおにごっこ!



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!

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】体力雷ジングひろば

※学習用端末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		学校以外	合 計		めあてを達成できた 
	授 業	休み時間				
例	45 分	15 分	10 分	1 時間	10 分	Ⓐ B C
1日	分	分	分	時間	分	A B C
2日	分	分	分	時間	分	A B C
3日	分	分	分	時間	分	A B C
4日	分	分	分	時間	分	A B C
5日	分	分	分	時間	分	A B C
6日	分	分	分	時間	分	A B C
7日	分	分	分	時間	分	A B C
8日	分	分	分	時間	分	A B C
9日	分	分	分	時間	分	A B C
10日	分	分	分	時間	分	A B C
11日	分	分	分	時間	分	A B C
12日	分	分	分	時間	分	A B C
13日	分	分	分	時間	分	A B C
14日	分	分	分	時間	分	A B C
15日	分	分	分	時間	分	A B C
16日	分	分	分	時間	分	A B C
17日	分	分	分	時間	分	A B C
18日	分	分	分	時間	分	A B C
19日	分	分	分	時間	分	A B C
20日	分	分	分	時間	分	A B C
21日	分	分	分	時間	分	A B C
22日	分	分	分	時間	分	A B C
23日	分	分	分	時間	分	A B C
24日	分	分	分	時間	分	A B C
25日	分	分	分	時間	分	A B C
26日	分	分	分	時間	分	A B C
27日	分	分	分	時間	分	A B C
28日	分	分	分	時間	分	A B C
29日	分	分	分	時間	分	A B C
30日	分	分	分	時間	分	A B C
31日	分	分	分	時間	分	A B C

運動で心も体もリフレッシュ!!  
目指せ体力アップ!



A よくできた B できた C あとひといき

保護者確認

担任確認