

「☆もおかっ子☆運動習慣チャレンジカード」の活用について

「☆もおかっ子☆運動習慣チャレンジカード」は、全国体力・運動能力運動習慣等調査結果から真岡市の課題となっている柔軟性、走る力、投げる力の向上につながるようなエクササイズを家庭で気軽に実施できるように作成したものです。

市内のお子様がチャレンジカードへの取組を通して、体を動かすことに親しみながら、自発的かつ継続した運動習慣の確立につながるよう、各家庭での積極的な活用をお願いします。

「☆もおかっ子☆運動習慣チャレンジカード」について

表 うら

【表の読みかた】

①走る力が、柔軟性がともに自分で選んだエクササイズをこらえつらに記入する。
 ②エクササイズしたら、曜日枠の中の○に自分の名前を書き、2月分、3月分どちらかできたら大きな○、金土日は2日できたら大きな○を付けます。
 ※まだ、よこ・たての○が空欄なら「ピンゴ」になります。1ヶ月（4週間）の○を埋めます。

※本表は3つのエクササイズ（走る力・柔軟性・投げる力）の中から2つを選んで記入してください。

エクササイズ	走る力	柔軟性	投げる力
走る力	○	○	○
柔軟性	○	○	○
投げる力	○	○	○

ピンゴ達成認定証

4週間中、ピンゴ達成。

あなたは3つのエクササイズに挑戦的に取り組んだことを認定します。

令和 年 月 日

レッツ！エンジョイ エクササイズ！！

☆もおかっ子☆
運動習慣チャレンジカード

まく・わたしのまじゅう

か ね ね ね ね ね ね
な ん ね ね ね ね ね ね

エクササイズをしたら○をつけよう！！ ① 柔軟性 ② 走る力 ③ 投げる力

エクササイズ	走る力	柔軟性	投げる力
【1週間目】	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日
柔軟性	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
走る力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
投げる力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
達成数	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
【2週間目】	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日
柔軟性	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
走る力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
投げる力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
達成数	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
【3週間目】	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日
柔軟性	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
走る力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
投げる力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
達成数	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
【4週間目】	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日
柔軟性	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
走る力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
投げる力	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()
達成数	() () () () () () ()	() () () () () () ()	() () () () () () ()

① 柔軟性、走る力、投げる力を向上させるエクササイズを自分で選んで取り組みます。回数は無理なく続けられるよう、はじめはできるだけ少なくします。

② エクササイズしたら、曜日の枠の中に小さな○を付けて記録に残します。

③ 1つの枠は、月火、水木どちらかできたら大きな○、金土日は2日できたら大きな○を付けるようにします。



☆毎日続けられなくても○が付けられるようにすることで、無理のない範囲で体を動かせるようにしました。
 ☆毎日続けてエクササイズできるお子様には、「◎」を付けるなど意欲がもてるように記入の仕方を工夫しましょう。

- ④ たて・よこ・ななめで〇が3つならば「ビンゴ」になります。
1週間ごとに、ビンゴ(〇の3つの並び)がたくさんできるようにがんばりましょう。

右の場合、大きな〇が7つ
付けられて、ビンゴが3つ
できたことになるぴょん！



曜日	月	火	水	木	金	土	日
エクササイズ <small>しやうなんせい</small> 柔軟性 (4)	○	○	○	○	○	○	○
はし 走る力 (2)			○	○	○	○	○
な 投げる力 (3)	○	○	○	○			

- ⑤ 4週間終わったら、おうちのひとが賞賛や励ましの言葉を記入します。
お子様が継続して体を動かすことに意欲がもてるよう、カードを活用しましょう。

裏表紙に「認定証」を付けて
いるので、お子様が自分
の取組の成果について振り
返ることができるぴょん！

たっせいになていしょう
ビンゴ達成認定証

4週間で ビンゴ達成

あなたは3つのエクササイズに積極的に
取り組んだことを認定します

令 箱 筆 月 日



- ◇低学年のお子様には、ぜひ、おうちの人と一緒に
なってエクササイズを選び、体を動かしたあとに
チャレンジカードへの記入をお願いします。
- ◇中学年以上のお子様でも、ぜひ、おうちの人が一
緒になって体を動かしてみましょう。