

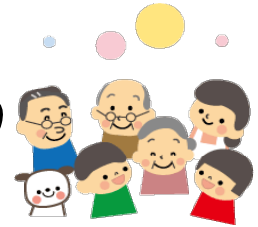
家族で挑戦！

(小学校)

# がんじゅうアップチャレンジ!!330




～週3回、30分以上をめやすに運動を～  
健康・体力アップのためにできることを決めて、  
家族みんなで挑戦してみよう！  
だれが、一番早くゴールできるなか？



年 名前 \_\_\_\_\_

GOAL チャレンジ の内容					
20	/	/	/	/	/
19	/	/	/	/	/
18	/	/	/	/	/
17	/	/	/	/	/
16	/	/	/	/	/
15	/	/	/	/	/
14	/	/	/	/	/
13	/	/	/	/	/
12	/	/	/	/	/
11	/	/	/	/	/
10	/	/	/	/	/
9	/	/	/	/	/
8	/	/	/	/	/
7	/	/	/	/	/
6	/	/	/	/	/
5	/	/	/	/	/
4	/	/	/	/	/
3	/	/	/	/	/
2	/	/	/	/	/
1	/	/	/	/	/
挑戦者 の名前					

※ チャレンジした月日を記録(きろく)し、20回のゴールに向かってつづけてみよう！  
じぶんのけつ！



ゴールしての感想



保護者からのメッセージ