

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