

令和8年度

家族で挑戦!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～

☆夏休み期間を利用して家族でウォーキングを楽しんでみませんか。



健康のために目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングには体の健康だけでなく、心の健康にもよいリラックス効果があります。ご家族でお近くの運動公園などでウォーキングを楽しんでみませんか?朝夕の素敵な景色を見ながら家族の会話もはずみますね。

豊見城市ウォーキングスポット



豊崎海岸線ウォーキングコース

景色が楽しめ海風が心地よいコースです。芝生も歩けます。夕方は夕日がきれいです。

提供日 令和6年7月15日(月)

↑【掲載中】↓

沖縄県教育庁保健体育課ポータル

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～



座間味村ウォーキングスポット



アマグスク展望台

展望台から見える絶景
がお勧めです。

家族で挑戦! 小学生

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家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう

学年 組 名前

日付	どこで ウォーキング したのか	何分	コメント
1/1	公園	30分	楽しかった。でも暑い。
1/2	海沿い	40分	風が気持ちいい。景色がきれい。
1/3	散歩道	25分	ゆっくり歩いた。おもしろい。
1/4	公園	35分	元気になった。
1/5	海沿い	30分	風が気持ちいい。
1/6	公園	30分	楽しかった。
1/7	公園	30分	楽しかった。
1/8	公園	30分	楽しかった。
1/9	公園	30分	楽しかった。
1/10	公園	30分	楽しかった。
1/11	公園	30分	楽しかった。
1/12	公園	30分	楽しかった。
1/13	公園	30分	楽しかった。
1/14	公園	30分	楽しかった。
1/15	公園	30分	楽しかった。
1/16	公園	30分	楽しかった。
1/17	公園	30分	楽しかった。
1/18	公園	30分	楽しかった。
1/19	公園	30分	楽しかった。
1/20	公園	30分	楽しかった。
1/21	公園	30分	楽しかった。
1/22	公園	30分	楽しかった。
1/23	公園	30分	楽しかった。
1/24	公園	30分	楽しかった。
1/25	公園	30分	楽しかった。
1/26	公園	30分	楽しかった。
1/27	公園	30分	楽しかった。
1/28	公園	30分	楽しかった。
1/29	公園	30分	楽しかった。
1/30	公園	30分	楽しかった。

チャレンジしての感想
歩くといつも汗が乾く。気分がすっきりした。

家族より
がんばって歩いてほしい。健康な体を築いてほしい。

※QRコードよりフォームを開いて写真とコメントの提供をお願いします。
※写真には顔が特定されないよう顔写真は隠してください。
※みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングマップを作成し、保健体育課ポータルで公開していきます。
※協力ありがとうございます。

↑ワークシートを児童玄関に掲示(浦添市内の小学校)



一日にどれくらい歩いていますか？過去の全国調査によると、小学生の1日平均の歩数は

1979年
27,000歩



2007年
13,000歩



2012年
10,000歩



家族で挑戦！
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家族みんなでウォーキングを楽しみましょう！

小学生

年 組 名前

	いつ 月日	どこで ウォーキング の場所	だれと 参加者	コメント
1	/			
2	/			
3	/			
4	/			
5	/			
6	/			
7	/			
8	/			
9	/			
10	/			
11	/			
12	/			
13	/			
14	/			

チャレンジしての感想

なれてきたら
けこうたのしかたから
これからもやってみたい

家族より
普段、車ばかり乗っているのて
歩いてみると、木の匂いや
会話も増え楽しかったです。
歩くのもいいですね。

☆ QRコードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。
尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。
みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。
ご協力よろしくお願いします。

<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>



下記の QRコードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。



尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。ご協力よろしくお願いします。

<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>

沖縄県教育庁保健体育課ポータル(掲載中)
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～

