

令和7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～

☆冬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。



↑ワークシートを児童玄関に掲示（浦添市内の小学校）

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

小学生

年組名前(

1	いつ	どこで	だれと	何歩?	コメント
1	/	ウォーキングの場所	参加者	スマホで測定	歩
2	/				歩
3	/				歩
9	/				歩
10	/				歩

チャレンジしての感想

なれてまたう
けこうたのしかったから
これからもやってみたい

チャレンジしての感想

家族より

普段、車ばかに乗っているので
歩いてみると、木の匂いや
会話を増え樂しかったです。
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。

LET'S TRY!

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

～調3回、30分以上をめやすに運動を～

