

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。



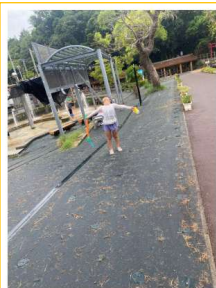
健康のために目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングには体の健康だけでなく、心の健康にもよいリラックス効果があります。ご家族でお近くの運動公園などでウォーキングを楽しんでみませんか？朝夕の素敵な景色を見ながら家族の会話もはずみますね。



那覇市ウォーキングスポット
足ツボもありました！九月一日から
スタバもオープン楽しみです。

↑【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～



大川児童公園
水遊びしながら、メダカやエビなど自然の生き物の虫取りを楽しめる。標定で歩き回って気持ちいい。

金武町ウォーキングスポット

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んでみよう!

年組 名前()

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

チャレンジしての感想

家族より

☆ 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。
ご協力をお願いします。

↑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



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。ご協力をお願いします。

<https://forms.gle/KytQvNXtXsKxdTve9>

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～



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

家族より
普段車ばかり乗っているのに
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。

