

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。

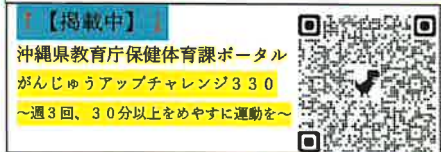


健康のために目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングには体の健康だけでなく、心の健康にもよいリラックス効果があります。ご家族でお近くの運動公園などでウォーキングを楽しんでみませんか？朝夕の素敵な景色を見ながら家族の会話はずみですね。



足湯もありました！九月一日から
スタバもオープン楽しみます。

那覇市ウォーキングスポット



【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～



水遊びしながらメダカやトビなど自然の生物の虫取りを楽しめる。満足で歩き回って気持ちいい。

金武町ウォーキングスポット



↑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!!

小学生

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	たのし	歩	コ
			月日	ウォーキングの場所	まじり	スマホで	写真
1	/					歩	
2	/					歩	
3	/					歩	
						歩	
						歩	
						歩	
						歩	
						歩	
						歩	
						歩	
9	/					歩	
10	/					歩	

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
これからやってみよう

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
会話を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。ご協力をお願いします。



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/KytQvNXfxKxdTve9>

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～



家族で挑戦！

がんじゅうアップチャレンジ！！

小学生

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！

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	何歩？ スマホで測定	コメント
1	/			歩	
2	/			歩	
3	/			歩	
4	/			歩	
5	/			歩	
6	/			歩	
7	/			歩	
8	/			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。
ご協力よろしくお願いします。

