

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かな？ 年 名前 \_\_\_\_\_

GOAL チャレンジ の内容					
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、10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