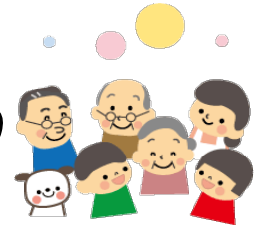


家族で挑戦！

(中学校)

# がんじゅうアツプチャレンジ!!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<br>チャレンジ<br>の内容 |   |   |   |   |   |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 10                   | / | / | / | / | / |
| 9                    | / | / | / | / | / |
| 8                    | / | / | / | / | / |
| 7                    | / | / | / | / | / |
| 6                    | / | / | / | / | / |
| 5                    | / | / | / | / | / |
| 4                    | / | / | / | / | / |
| 3                    | / | / | / | / | / |
| 2                    | / | / | / | / | / |
| 1                    | / | / | / | / | / |
| 挑戦者<br>の名前           |   |   |   |   |   |

※ チャレンジした月日を記録し、10回の目標に向かって継続してみよう！

自分の決意



GOALしての感想と今後の目標

