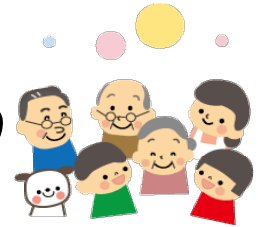


家族で挑戦！

(中学校 記入例)

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？ 2年 名前 がんじゅう太郎

GOAL チャレンジ の内容	なわとび 10分 ジョギング 20分	ストレッチ(夜) 10分 ジョギング 20分	ストレッチ 10分 ウォーキング 20分	ウォーキング (おばあと) 30分	ウォーキング (おじいと) 30分
10	/	/	/	/	/
9	/	/	/	/	/
8	/	/	/	/	/
7	/	/	/	/	/
6	/	/	/	/	/
5	/	/	/	/	/
4	/	12 / 29	/	/	/
3	12 / 28	12 / 28	/	/	/
2	12 / 27	12 / 27	12 / 28	12 / 28	12 / 28
1	12 / 26	12 / 26	12 / 26	12 / 26	12 / 26
挑戦者 の名前	がんじゅう太郎 (本人)	がんじゅう満 (父)	がんじゅう夏子 (母)	がんじゅう一徹 (祖父)	がんじゅうカメ (祖母)

※ 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

冬休みの間、朝起きてなわとび10分、ジョギング20分してから
勉強に取り組み、文武両道の充実した休みを過ごします！



GOALしての感想と今後の目標

