

# 子どもたちの元気と体力をアップ！60（ロクマル）運動に取り組んでいます！

体の  
元気  
アップ

心の  
元気  
アップ

仲良し  
アップ

毎日の  
楽しさ  
アップ

保護者の皆様へ

岩手県教育委員会では、児童生徒の体力向上を目指し、児童生徒が**1日に合わせて60分以上運動（遊び）やスポーツ**に親しみ、運動習慣を身に付けることができるように、「希望郷いわて 元気・体力アップ60（ロクマル）運動」をキャッチフレーズに、学校・家庭・地域が連携した環境づくりに取り組んでいます。

1日60分の運動習慣は、体力向上だけでなく、心の発達、社会性の発達にもつながっています。諸外国や幼児期・18歳～64歳においても、1日60分以上の運動が奨励されています。

保護者の皆様も一緒に運動するなど、家庭での**60運動**にご協力をお願いします。

※裏面の「チャレンジカード」をご活用下さい。

岩手県教育委員会事務局保健体育課



○は例です。  
組み合わせで60分以上を目指しましょう。

# 希望郷いわて 元気・体カアップ60(ロクマル) 運動 チャレンジカード

名  
年 組 番 前

◆いわての子どもたちが1日60分以上楽しく運動(遊び)やスポーツに取り組むことができるように、チャレンジカードを作成しました。1週間の運動時間を記録してみましょう。

■ 1週間の運動(遊び・体を動かす活動)やスポーツの時間はどれくらいかな? 1日60分をめざして毎日記録してみよう。

## 1回目のチャレンジ

にチャレンジする月や日にちを書いてからはじめましょう。体育の授業も時間に入れよう。

<input type="text"/> 月	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	ごうけい 合計	よくできた◎ できた○ もう少し△
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
じかん 時間	分	分	分	分	分	分	分		

## 2回目のチャレンジ

<input type="text"/> 月	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	ごうけい 合計	よくできた◎ できた○ もう少し△
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
じかん 時間	分	分	分	分	分	分	分		

## 3回目のチャレンジ

<input type="text"/> 月	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> 日	ごうけい 合計	よくできた◎ できた○ もう少し△
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
じかん 時間	分	分	分	分	分	分	分		