

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

ジョギング
サイクリング
体操などの
軽運動

運動(遊び) やスポーツに1日
※生活活動を含む

体育の授業
休み時間の運動
部活動

徒歩通学
散歩
階段の昇降

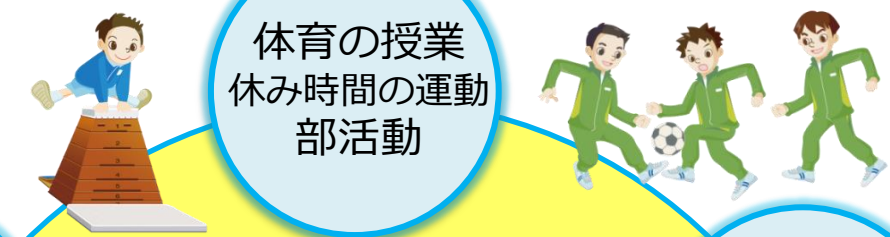
鬼ごっこ
なわとび
かけっこ遊び

以上取り組みましょう！

そうじや
お手伝いなどの
生活活動

親子で運動
地域での
スポーツ活動

○は例です。
組み合わせで60分以上を目指しましょう。



60分

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

ねん くみ ばん え **なまえ**

◆いわての子もたちが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週間の取組を記録してみましょう。

■まいにちげんきにあそんだり、おてつだいをしたりして、からだをよくうごかしているかな？ 1しゅうかんに4つよりおおく◎のゲットをめざそう！

1 かいめのチャレンジ

にチャレンジする月や日にちをかいてからはじめましょう。たいいくのじかんもいれていいですよ。

<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
よう日	月	火	水	木	金	土	日
よくできた◎ できた○ もう少し△							

いっしゅうかん ごうけい
1 週間の合計
◎はいくつゲットできたかな？

よくできた◎	できた○	もう少し△
--------	------	-------

2 かいめのチャレンジ

<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
よう日	月	火	水	木	金	土	日
よくできた◎ できた○ もう少し△							

いっしゅうかん ごうけい
1 週間の合計
◎はいくつゲットできたかな？

よくできた◎	できた○	もう少し△
--------	------	-------

3 かいめのチャレンジ

<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
よう日	月	火	水	木	金	土	日
よくできた◎ できた○ もう少し△							

いっしゅうかん ごうけい
1 週間の合計
◎はいくつゲットできたかな？

よくできた◎	できた○	もう少し△
--------	------	-------