

60(ロクマル) プラスプロジェクト チャレンジカード

中学生用

年 組 番 名
前

いきいきチャレンジ



■運動（遊びや生活活動）・スポーツの時間
または、歩数がどれくらいか、目標を決めて
記録してみよう！
あなたは時間（分）または歩数（歩）のどちらに
挑戦しますか？

あなたの
1日の目標は？

分/歩

かみかみチャレンジ



■毎日しっかり食べていますか？
1つ選んで挑戦してみよう！

- ① よくかんで食べる（目安は一口20回です）
- ② 朝食を毎日食べる
- ③ 栄養のバランスを考えて食べる

あなたが選んだ
番号は？

番

すやすやチャレンジ



■毎日ぐっすり睡眠できていますか？
1つ選んで挑戦してみよう！

- ①寝る時刻の目標 _____ 時 分
- ②起きる時刻の目標 _____ 時 分
- ③睡眠時間の目標 _____ 時間 分
- ④よく眠れて、目覚めスッキリ！

あなたが選んだ
番号は？

番

	1学期	2学期	3学期	全体の振り返り
いきいき チャレンジ				
かみかみ チャレンジ				
すやすや チャレンジ				
振り返り				
おうちの方の印				

よくできた ◎ できた ○ もうすこし △

60(ロクマル) プラスプロジェクト チャレンジカード

いきいきチャレンジ

※時間(分)または歩数(歩)のどちらかを記録するか○で囲みましょう。
 取組→よくできた:◎ できた:○ あまりできなかった:△

1学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
分/歩								
取組								

2学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
分/歩								
取組								

3学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
分/歩								
取組								

かみかみチャレンジ

※自分が選んだ内容を達成できたかな?
 取組→よくできた:◎ できた:○ あまりできなかった:△

1学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
取組								

2学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
取組								

3学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
取組								

すやすやチャレンジ

※自分が選んだ内容を達成できたかな?
 取組→よくできた:◎ できた:○ あまりできなかった:△

1学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
取組								

2学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
取組								

3学期	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	振り返り
取組								