

ザ・ゆるトレ! ウォーキング編



スタートの日	ひ ねん 年	が つ 月	に ち 日
	しょう 小	ねん 年	く み 組
.....			
なまえ 名前			

やり方

①自分で歩く時間を決めて、ウォーキングに取り組もう。

②友だちやお家の人と一緒に歩いても構いません。

③20回取り組んだら課題クリア。先生に報告して認定証をもらおう。

●日目	ししび 実施日		ある じかん 歩いた時間
1	が 月	に ち 日	ふん 分
2	が 月	に ち 日	ふん 分
3	が 月	に ち 日	ふん 分
4	が 月	に ち 日	ふん 分
5	が 月	に ち 日	ふん 分
6	が 月	に ち 日	ふん 分
7	が 月	に ち 日	ふん 分
8	が 月	に ち 日	ふん 分
9	が 月	に ち 日	ふん 分
10	が 月	に ち 日	ふん 分

●日目	ししび 実施日		ある じかん 歩いた時間
11	が 月	に ち 日	ふん 分
12	が 月	に ち 日	ふん 分
13	が 月	に ち 日	ふん 分
14	が 月	に ち 日	ふん 分
15	が 月	に ち 日	ふん 分
16	が 月	に ち 日	ふん 分
17	が 月	に ち 日	ふん 分
18	が 月	に ち 日	ふん 分
19	が 月	に ち 日	ふん 分
20	が 月	に ち 日	ふん 分

ちゅうい
注意
すること

- ★できるだけ毎日続けよう。(1か月以内に終わることを目標にしよう。)
- ★友だちやお家の人をさそって楽しく歩こう。
- ★交通事故には十分気をつけよう。(友だちとふざけながら歩かないこと)
- ★他のチャレンジシートと同時に進めても構いません。

