

令和7年度

家族で挑戦! 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～

☆夏休み期間を利用して家族でウォーキングを楽しんでみませんか。



健康のために目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングには体の健康だけでなく、心の健康にもよいリラックス効果があります。ご家族でお近くの運動公園などでウォーキングを楽しんでみませんか？朝夕の素敵な景色を見ながら家族の会話もはずみますね。

豊見城市ウォーキングスポット



豊崎海岸線ウォーキングコース

景色が楽しい海風が心地よいコースです。芝生も歩けます。夕方は夕日がきれいです。

掲載日 令和6年7月15日(月)

↑【掲載中】↓

沖縄県教育庁保健体育課ポータル
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～



座間味村ウォーキングスポット



アマダスク展望台

展望台から見える絶景
がお勧めです。

家族で挑戦! 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家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう!

年 組 名前

いつ	どこで	だれと	コメント
月日	ウォーキングの場所	参加者	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		

チャレンジしての感想

なれてきたら
けっこうのしかたで
これからやってみよう

家族より
普段、車ばかり乗っているのて
歩いてみると、木の匂いや
会話が楽しくて、歩くのもいいですね。

☆QRコードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。
尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。
みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。
ご協力よろしくお願いします。

<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>

↑ワークシートを児童玄関に掲示(浦添市内の小学校)



一日にどれくらい歩いていますか？過去の全国調査によると、小学生の1日平均の歩数は

1979年
27,000歩

家族で挑戦!
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家族みんなでウォーキングを楽しんでみよう!

小学生

いつ	どこで	だれと	コメント
月日	ウォーキングの場所	参加者	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		

2007年
13,000歩

2012年
10,000歩



チャレンジしての感想

なれてきたら
けっこうのしかたで
これからやってみよう

家族より
普段、車ばかり乗っているのて
歩いてみると、木の匂いや
会話が楽しくて、歩くのもいいですね。



下記のQRコードよりフォームを使って写真とコメントの提供をお願いします。



尚、写真には個人が特定されないよう顔写真は控えてください。みなさんが提供してくれた写真とコメントでがんじゅうアップチャレンジウォーキングリストを作成し、保健体育課ポータルで紹介していきます。ご協力よろしくお願いします。

<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>

沖縄県教育庁保健体育課ポータル(掲載中)
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～

