



# 健康きらきらカード

とどうふけんたっせいばん  
(47都道府県達成版)

ねん 年      くみ 組      なまえ 名前 【      】

そと からだ うご 外で体を動かすことはできないけれど、お部屋でできる運動を自分のペースにあわせてと くり組んでいこう。たいせつ 大切なことは、まいにちつづ 毎日続けることです。そうすればげんき 元気でいられます。

さあ、あなたは日本全国47都道府県達成できるかな？

## ★ やり方 ★

- ①別紙にある運動チャレンジメニューから自分がやってみたい運動を選ぼうよ。
- ②その運動をやったら、1つ自分の好きな場所を好きな色でぬるよ。  
※一日に3から5つの運動に取り組みるといいね。気に入った運動を何度チャレンジしてもいいよ。いろいろな運動にチャレンジできたらいいよね。
- ③次に登校するときに、先生にこのカードをていしゅつしてね。

