

パワーアップ チャレンジ手帳

3年間使用しますので大切に保管してください。

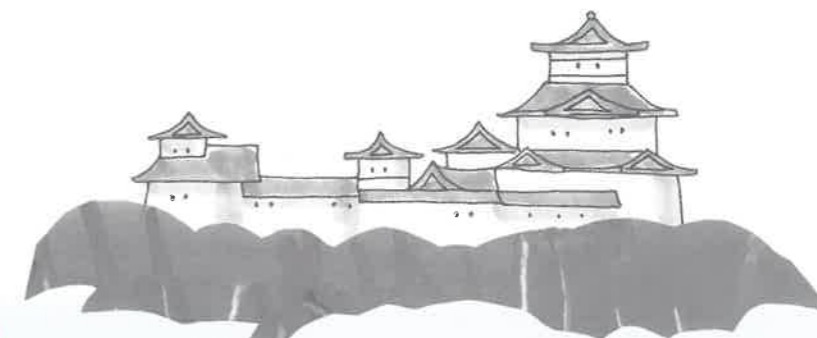
パワーアップチャレンジ手帳

令和2年4月
発行：和歌山市教育委員会

パワーアップチャレンジ手帳を作成する費用の一部には、皆様からいただいた「元気わかやま市応援寄附金」が使われています。

パワーアップ チャレンジ手帳

中学校用



目次

トップアスリートからのメッセージ.....	1
体力テスト・体格の記録〔1年&2年&3年〕.....	2
体力の成長記録をつけよう.....	3
体力を高める運動の例.....	6
体力があるとどんないいことがある?.....	7
運動計画を立てよう.....	9
毎日の運動をチェックしよう.....	11
生活習慣を見直そう.....	13
1年間をふりかえって.....	14

1年 組 2年 組 3年 組

名前