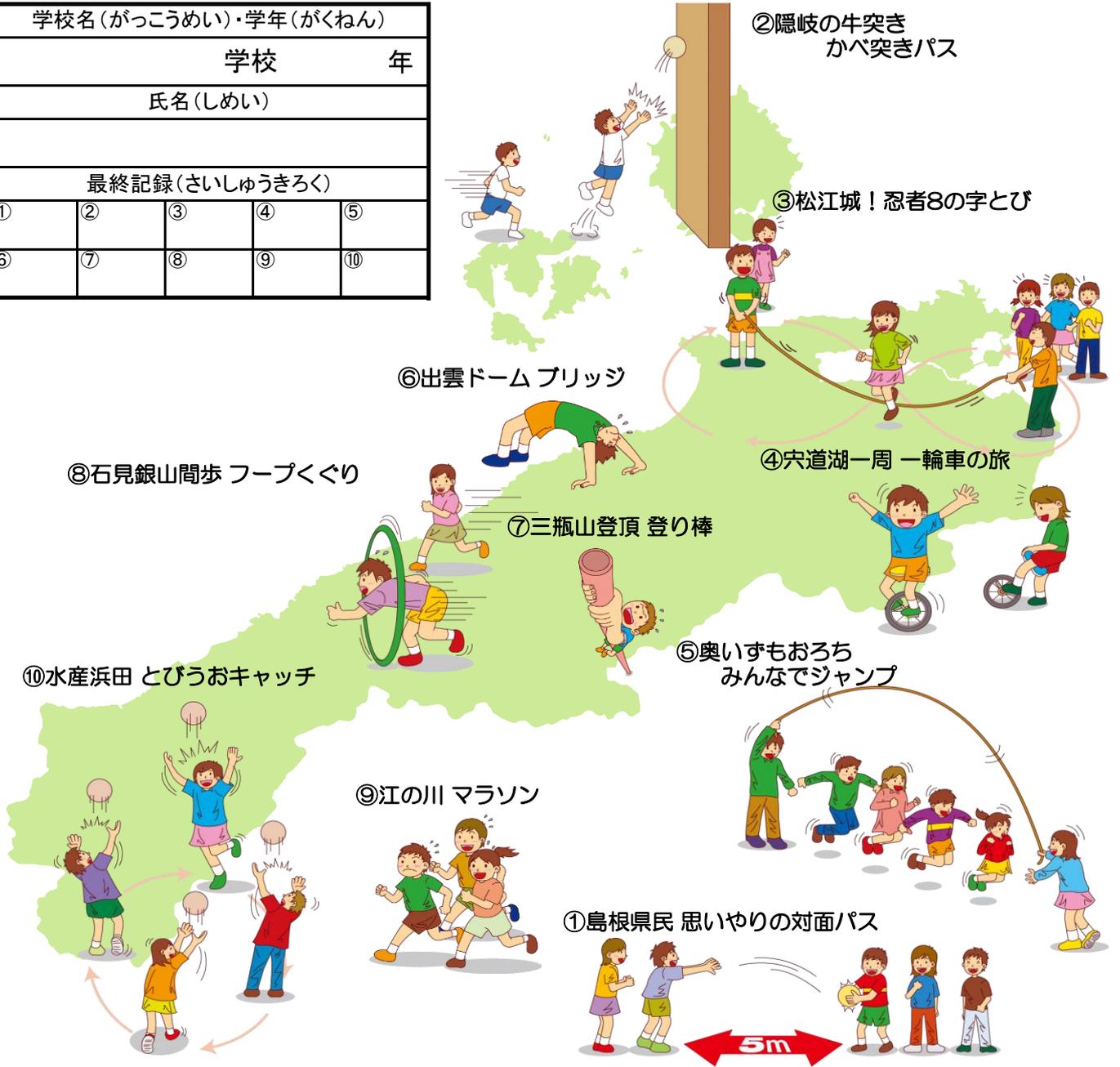


しまねっ子! 元気アップ プログラム

学校名(がっこうめい)・学年(がくねん)				
学校			年	
氏名(しめい)				
最終記録(さいしゅうきろく)				
①	②	③	④	⑤
⑥	⑦	⑧	⑨	⑩



種目名	やりかた	記録の足あと(回数や人数、距離を記録しておこう)				
① 島根県民 思いやりの対面パス	向かい合ってパスをつなごう!					
② 隠岐の牛突き かべ突きパス	空中キャッチで連続壁パス!					
③ 松江城! 忍者8の字とび	1分間に何人とべるかな?					
④ 穴道湖一周 一輪車の旅	45km(45,000m)をめざそう!					
⑤ 奥いずもおろち みんなでジャンプ	ながなわれんぞく かい さいこう じんずう 長縄連続10回 最高人数は?					
⑥ 出雲ドーム ブリッジ	て あし あいだ 手と足の間をちぢめよう!					
⑦ 三瓶山登頂 登り棒	1,126mをめざそう!					
⑧ 石見銀山間歩 フープくぐり	なんにん 何人くぐれるかな?					
⑨ 江の川 マラソン	142キロをめざそう!					
⑩ 水産浜田 とびうおキャッチ	ボールを投げて隣でキャッチ					

しまねっ子! 元気アップ プログラム

1・2ねんせい 用

ねん	くみ	ばん
なまえ		
グループの	ともだちの	なまえ
・		
・		
・		
・		



つづけて ぐんぐん! 体 いきいき! げんきの足あと	やりかた	チャレンジした日・きろく							いちばんのきろく
		1かい目	2かい目	3かい目	4かい目	5かい目	6かい目	7かい目	
種 目 名		月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
①しまねけんみん おもいやりの たいめんパス	む 向かいあ 合ってパスをつなごう!	回	回	回	回	回	回	回	回
②おきのうしつき かべつきパス	かべに当てて 交代キャッチ!	回	回	回	回	回	回	回	回
③まつえじょう! にんじゃ8の字とび	1分間に何人とべるかな?	回	回	回	回	回	回	回	回
④しんじこーしゅう いっ ーりんしゃのたび	1周のきよりをきめて、おうふくしよう!	周	周	周	周	周	周	周	周
⑤おくいずもおろち みんなでジャンプ	れんぞく10回 何人でとべる?	人	人	人	人	人	人	人	人
⑥いずもドーム ブリッジ	手と足のあいだを ちぢめよう!	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
⑦さんべ山とうちょう のぼりぼう	上までいけたらOm 何回のほれるかな?	m	m	m	m	m	m	m	m
⑧いわみびんざんまぶ フープくぐり	何回(何人)くぐれるかな?	回	回	回	回	回	回	回	回
⑨ごうの川 マラソン	1周のきよりをきめて、ながく走ろう!	m	m	m	m	m	m	m	m
⑩すいさんはまだ とびうおキャッチ	となりの友だちのボールキャッチ!	回	回	回	回	回	回	回	回

*記録の単位、方法は、グループの人数や実態に応じて工夫しましょう

しまねっ子! 元気アップ プログラム

中・高学年 用

年 組 番
名前
グループの友だちの名前
・
・
・
・



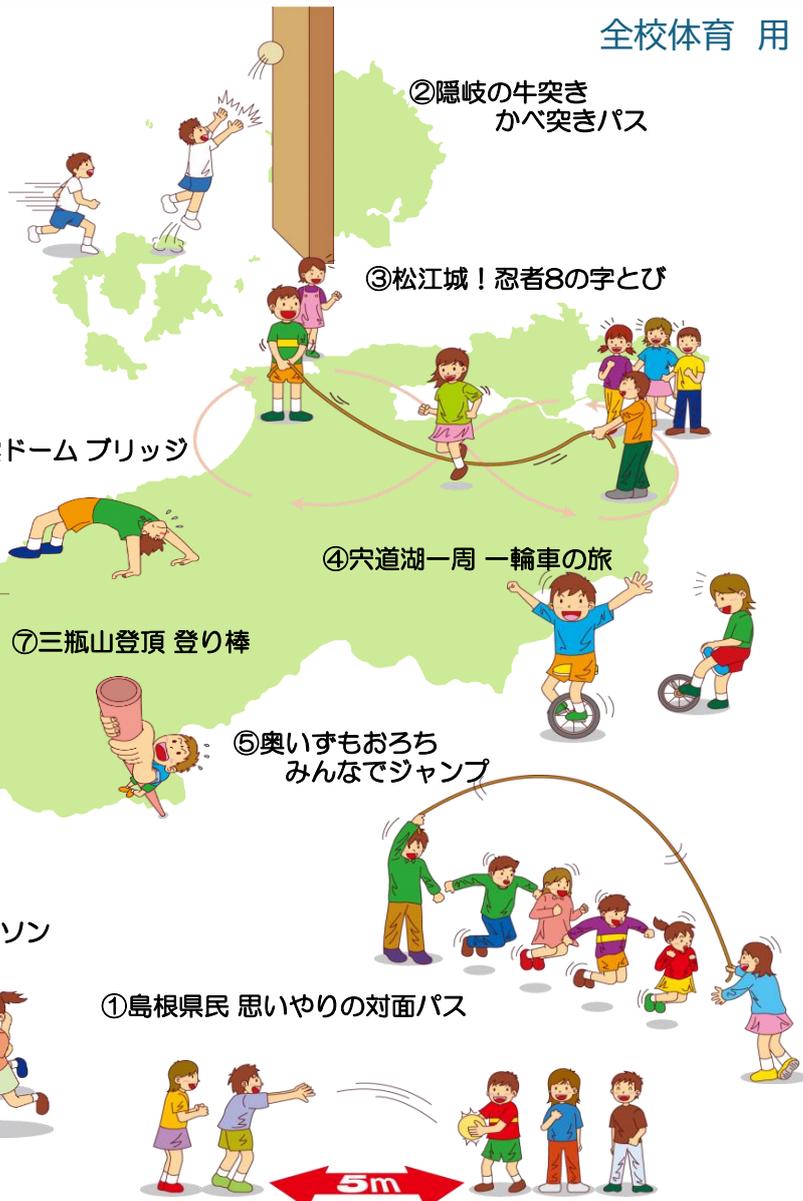
つづ 続けて ぐんぐん! からだ 体 いきいき! げんき 元気 の足あと	チャレンジした日・記録	最高記録						
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
種 目 名	やりかた	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
① 島根県民 思いやりの対面パス	む 向かい合ってパスをつなごう!	回	回	回	回	回	回	回
② 隠岐の牛突き かべ突きパス	くう 空中キャッチで連続壁パス!	回	回	回	回	回	回	回
③ 松江城! 忍者8の字とび	ぶん 1分間に何人とべるかな?	回	回	回	回	回	回	回
④ 穴道湖一周 一輪車の旅	45km(45,000m)をめざそう!	周	周	周	周	周	周	周
⑤ 奥いずもおろち みんなでジャンプ	なが 長縄連続10回 最高人数は?	人	人	人	人	人	人	人
⑥ 出雲ドーム ブリッジ	て 手と足の間をちぢめよう!	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
⑦ 三瓶山登頂 登り棒	1,126mをめざそう!	m	m	m	m	m	m	m
⑧ 石見銀山間歩 フープくぐり	なん 何回(何人)くぐれるかな?	回	回	回	回	回	回	回
⑨ 江の川 マラソン	142キロをめざそう!	m	m	m	m	m	m	m
⑩ 水産浜田 とびうおキャッチ	な ボールを投げて隣でキャッチ!	回	回	回	回	回	回	回

*記録の単位、方法は、グループの人数や実態に応じて工夫しましょう

しまねっ子! 元気アップ プログラム

全校体育 用

年 () 班
名前
班のメンバー
年 名前



みんなで力を合わせて 記録をのぼそう!		チャレンジした日・記録							班の最高記録
		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	
種目名	やりかた(グループで考えたコツ)	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	
①島根県民 思いやりの対面パス	向かい合ってパスをつなごう! ()	回	回	回	回	回	回	回	回
②隠岐の牛突き かべ突きパス	空中キャッチで連続壁パス! ()	回	回	回	回	回	回	回	回
③松江城! 忍者8の字とび	1分間に何人とべるかな? ()	回	回	回	回	回	回	回	回
④宍道湖一周 一輪車の旅	45km(45,000m)をめぞう! ()	周	周	周	周	周	周	周	周
⑤奥いずもおろち みんなでジャンプ	縦縄連続10回 最高人数は? ()	人	人	人	人	人	人	人	人
⑥出雲ドーム ブリッジ	手と足の間をちぢめよう! ()	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm
⑦三瓶山登頂 登り棒	1,126mをめぞう! ()	m	m	m	m	m	m	m	m
⑧石見銀山間歩 フープくぐり	荷重(荷次)くぐれるかな? ()	回	回	回	回	回	回	回	回
⑨江の川 マラソン	142キロをめぞう! ()	m	m	m	m	m	m	m	m
⑩水産浜田 とびうおキャッチ	ボールを投げて隣でキャッチ! ()	回	回	回	回	回	回	回	回

* 記録の単位、方法は、グループの人数や実態に応じて工夫しましょう