

各市町村教育委員会教育長  
各小中学校長  
各教育事務所長

殿

沖縄県教育委員会  
教育長 半嶺 満  
(公印省略)

「家族で挑戦！がんにゅうアップチャレンジ！！330」運動  
～週3回30分以上をめやすに運動を！～の実施について（依頼）

平素から学校体育・スポーツ活動の振興に御尽力賜り感謝申し上げます。

さて、本県の児童生徒は「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において、投力・握力で高い値を示す一方、持久力や走力において全国平均を大きく下回る結果となり、体力面で課題のある状況が続いております。

また、体育の授業以外に全く運動しない子の割合も高い状況にあるなど、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの実現に向けた取り組みの強化が求められております。

県教育委員会としましては、夏休みを前に、児童生徒が家族ぐるみで運動に親しみ、体力の向上を図る「**家族で挑戦！がんにゅうアップチャレンジ！！330**」運動を推奨しております。

つきましては、本取組の趣旨を御理解いただき、各学校における体力向上推進委員会等と連携し、下記の内容について、保護者及び児童生徒に対し学校ホームページ及び連絡アプリ（マチコミ、コードモン等）で周知していただき、夏休みの課題等としていただくなど、取組の推進をお願いいたします。

併せて、体力UP（アップ）で学力UP（アップ）のリーフレットを学校ホームページに掲示して頂くよう、よろしく申し上げます。

各市町村教育委員会におかれましては、貴所管の小中学校への周知及び御助言をお願いいたします。

各教育事務所においては、このことについて域内の市町村教育委員会及び小・中学校に対し助言をお願いいたします。

記

送付資料

- 1 児童・保護者配布用「令和6年度 家族で挑戦！がんにゅうアップチャレンジ！！330」
- 2 「家族で挑戦！がんにゅうアップチャレンジ！！330」チャレンジ表(児童配布用)
- 3 「家族で挑戦！がんにゅうアップチャレンジ！！330」チャレンジ表(生徒配布用)
- 4 体力UP（アップ）で学力UP（アップ）のリーフレット（ホームページ掲載用）

※ 参考資料は、保健体育課ポータル内

<https://sites.google.com/open.ed.jp/hotai/> →学校体育→教科資料等 にあります。



本件についての問い合わせ先  
県教育庁保健体育課 健康体育班  
指導主事 玉城 健  
TEL：098-866-2726 FAX：098-862-0472  
E-mail：tamkiken@pref.okinawa.lg.jp

# 令和6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ははずみますね。

県内のウォーキングに適した公園の一部を紹介します。

☆写真とコメントを募集します!

NO	公園名	市町村	NO	公園名	市町村
1	21世紀の森公園	名護市	14	うまんちゅ健康文化交流広場	うるま市
2	今帰仁村総合運動公園	今帰仁村	15	どんぐりフレンドパーク公園	うるま市
3	海洋博公園	本部町	16	桃原公園	うるま市
4	宜野座ドーム	宜野座村	17	与那城総合運動公園	うるま市
5	漢那ダム湖畔公園	宜野座村	18	うるま市具志川総合公園	うるま市
6	金武児童公園	金武町	19	コザ運動公園	沖縄市
7	金武地区公園	金武町	20	沖縄県総合運動公園	沖縄市
8	伊江村多目的屋内運動場	伊江村	21	北谷公園	北谷町
9	伊是名山森林公園	伊是名村	22	北玉公園	北谷町
10	セーラの森公園	読谷村	23	桃原公園	北谷町
11	残波崎公園	読谷村	24	桑江公園	北谷町
12	兼久海浜公園	嘉手納町	25	いこいの市民パーク	宜野湾市

13	嘉手納町多目的広場	嘉手納町	26	宜野湾海浜公園	宜野湾市
27	比屋良川公園	宜野湾市	43	西崎運動公園	糸満市
28	中城公園	北中城村	44	南浜公園	糸満市
29	南上原糸蒲公園	中城村	45	大正池公園	粟国村
30	吉の浦公園	中城村	46	遺跡巡りアプリラリー	渡名喜村
31	吉の浦公園ごさまる陸上競技場	中城村	47	座間味港緑地公園	座間味村
32	西原運動公園	西原町	48	慶留間橋から慶良間空港	座間味村
33	東崎公園	西原町	49	阿嘉島公園	座間味村
34	ANA SPORT SPARK 浦添	浦添市	50	ふれあい公園	久米島町
35	新都心公園	那覇市	51	久米島町多目的公園	久米島町
36	漫湖公園	那覇市	52	月見公園	南大東村
37	奥武山公園	那覇市	53	北大東村運動公園内ウォーキングコース	北大東村
38	豊見城市陸上競技場	豊見城市	54	パイナガマ海空すこやか公園	宮古島市
39	黄金森公園	南風原町	55	宮古島市熱帯植物園	宮古島市
40	与那古浜公園	与那原町	56	石垣市中央運動公園	石垣市
41	グスクロード公園	南城市	57	パンナ公園	石垣市
42	東風平運動公園	八重瀬町	58	満田原森林公園	与那国町

あなたのお住まいのウォーキングスポットも写真とコメントでぜひ紹介してください。

【R5に掲載されたスポット】



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科ポータル（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～



沖縄県教育庁保健体育課

家族で挑戦！

中学生

# 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 \_\_\_\_\_

	月日	ウォーキング スポット	参加者	コメント
1	/			
2	/			
3	/			
4	/			
5	/			
6	/			
7	/			
8	/			
9	/			
10	/			
11	/			
12	/			
13	/			
14	/			

チャレンジしての感想



家族より

☆ 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、保健体育課ホームページで紹介していきます。

ご協力よろしくをお願いします。



<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>