

# 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～



☆冬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？夕方の時間など素敵な景色を見ながら家族の会話もはずみますね。

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	南上原系蒲公園	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	慶留間橋から慶留間空港	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	パイン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

上記リストの写真とコメントだけでなく、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。

イメージ ○○運動公園



オススメポイント (例)

ここの運動公園はとても歩きやすく、家族みんなでウォーキングを楽しんでいます。次はおじいちゃん、おばあちゃんも誘って行きたいです。

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。



<https://forms.gle/KytQvNXfXsKxdTve9>

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。ご協力よろしく願います。

家族で挑戦！

小学生

# がんばりゅうアッスチャレンジ!!

## 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 月日	どこで ウォーキング の場所	だれと 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ばりゅうアッス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。  
 ご協力よろしくお願ひします。

<https://forms.gle/KytQvNXIXsKxdTve9>