

「家庭でできる運動紹介動画」及び「チャレンジカード」について

令和7年 7月

埼玉県教育委員会が作成しました、「家庭でできる運動紹介動画」と「チャレンジカード」の URL となります。

夏休み中の運動習慣の定着や体力向上に向けて、ぜひ、取り組んでみてください。

【掲載ページ URL】

https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/gakkoutaiiku/katei_unndousyokai.html

[トップページ](#)
[くらし・環境](#)
[健康・福祉](#)
[しごと・産業](#)
[文化・教育](#)
[保健情報・統計](#)

[緊急・防災](#)

[トップページ](#)
[防災情報・統計](#)
[くらし・環境](#)
[健康・福祉](#)
[しごと・産業](#)
[文化・教育](#)
[保健情報・統計](#)

[Twitter](#)
[ページ番号: 20020 / 40023](#)
[2025年7月30日](#)



家庭でできる運動紹介動画

運動することが好きになる「いつでも」・「どこでも」・「だれとでも」を充実させ、家族でも取り入れることができる運動紹介動画を作成しました。

ぜひ家族で楽しめてみてはいかがでしょうか。

【事前視聴動画】	【チャレンジカード】ダウンロード
	① 運動検チャレンジカード（第1）(PDF: 450KB) ② 運動検チャレンジカード（第2）(PDF: 375KB) ③ ジョギング検定票（ふたふた）(PDF: 1,329KB) お楽しみイラストもダウンロードください。

海図したい項目のイラストまたは文字をクリック！



やわらかさ



ちびちびさ



うきうき付る



たくみさ



きりりさ



どどあそび