



チャレンジしたら、チェックをしよう！  
みんなはいくつできるかな。



# チャレンジ100！

あ い う え お か き く け こ

1	本気でぬりえ	家族のすてきなところを30個見つける	洗濯ものをたたむ	1曲ノリノリでダンスする	スマホを1日いじらない	家族の小学生時代の話聞く	目覚ましをかけずにねる	九九を一分以内で唱える1×1~9×9	おしりで歩く	「ありがとう」を3種類の外国語で言う
2	自画像を描く	変顔10秒キープ	トイレ掃除する	ものまねをする	担任の先生の名前を漢字で書く	1週間元気に過ごせたらカンパイ	ストリートビューで観光する	決めポーズを作る	目を閉じた足立ちで30秒	早口言葉に挑戦する
3	新聞紙やビニール袋でいしろう作り	家族とあっちむいてほい10回戦	布団をたたむ・またはベッドメイキング	休み明けに披露するネタを考えるクイズもOK	外でお花を10種類見つける	卵を上手に割る	Youtuber(芸能人、芸人でも)になりきって動画をとる	ドヤ顔をする	鏡を見ながら歯みがきをする	かえ歌を作る
4	チラシをちぎってモザイク画	6月の目標を書く	マッサージ師になる	ひなたぼっこする	家族ににらめっこで勝つ	昔の写真を見る	おうちで映画を見る	動物の歩き方をまねしてみる	洗面所のシンクをみがく	ことわざを5個書く
5	自宅でいい音がなるものを探す	果物や野菜の観察	手洗いの歌を調べてやってみる	縄とび100回	朝ごはんをつくる	家族を笑わせる	ミズを見つける	鼻を素早く10回ふくらませる	迷路を作る	かけ算になる文章問題をつくる。
6	きれいなどろだんごをつくる	本を1冊読む	食器を洗う	虫をつかまえる	昼ごはんをつくる	ものさしや三角定規を使って絵をかく	ありを見つける	ハンカチで鶴を折る	より目をする	リコーダーをふいてみる
7	さかだちする	休校が終わったらやりたいことを書き出す	お風呂を洗う	おうちカフェを開く	夜ごはんをつくる	知り合いにお手紙を書く	ちょうちょうを見つける	足でタオルをひろう	10回高速交互ウィンクをする	好きなゆるキャラ調べ
8	ヨガやストレッチをする	一駅分歩く(室内でもOK)	まばたきがまんに挑戦	公園2つ以上行く	テレビを1日見ない	1曲本気で熱唱する	お菓子を3日がまん	パブリカをキレッキレで踊る	「こんにちは」を3種類の外国語で言う	月や星を見る
9	家の中でちょうど30cmの物を探す	家族のにお絵を描く	自分のサインを作る	自分のキャラクターマークを作る	一人しりとりを50続ける	目を閉じ、聞こえてくる音を5個以上探す	美しいラジオ体操に挑戦	人差し指の上に鉛筆を3秒以上立てる	まきじたでラリルレロと言う	指をならす
10	足の指でゲーチョキパーをする	家族に絵本の読み聞かせをする	キャラ弁を作る	消しゴムサッカーでえんぴつを倒す	おうちの人に「ありがとう」と言われることをする	英語で1から30まで唱える	こちょこちょ10秒がまんする	1分間わらい続ける	校歌を3番までしっかり歌う	二重とびに挑戦する



年 組 名 前 ( )

※ お家の方へ 無理をさせず、取り組めるものからチャレンジさせてあげてください。  
家族でコミュニケーションをとりながら楽しんでいただくと嬉しいです。