

雪かきチョボラ・雪遊びチャレンジ



「雪」を楽しみ、体力を向上させ、地域の役に立ちましょう。

札幌は、冬の間雪に覆われるため、どうしても家にこもりがちになります。健やかな成長のために、「雪」を楽しみ、体力を向上させ、地域のために体を動かしましょう。

雪かきの運動量はどのくらい？

例) 体重 40 kg の人が 100kcal を消費するには…雪かき 25 分間 (2,500m のジョギングに相当)
30 分間の雪かきは、30 分間卓球や野球をプレーすることと同じくらいの運動量です。

雪かきチョボラ・雪遊びチャレンジの実施内容について

- 主催 札幌市教育委員会教育課程担当課
- 対象 小学校 (4～6 年生)・中学校 (1、2 年生)・高等学校 (1、2 年生)・中等教育学校 (1 年生～5 年次) の児童生徒
【雪遊びチャレンジ】小学校 (1～3 年生)

生徒の皆さん、自分の体力向上と地域のために、仲間と一緒に汗をかいてみませんか。

- 期間 令和2年 12 月 1 日 (火) から令和3年 2 月 21 日 (日) まで

- 内容 学年ごとに設けられたチャレンジ時間以上の雪かき (雪遊びチャレンジは、雪遊び、スキー、スケート、雪かき等) を、期間内に 10 回以上行くと、ゴール到達者として認定されます。※チャレンジ記録用紙に記入し、学校に提出してください。

1 回のチャレンジ時間 小学校 1～6 年生 20 分以上
中学校・高等学校・中等教育学校 30 分以上

- 場所 自宅や自宅周辺の集合玄関前や、高齢者の住宅、ごみステーション、消火栓の周辺など公共性が高く、かつ、雪かきが必要、及び雪遊びが可能な場所

6 賞

賞名	対象	贈呈品
がっこうしょう 学校賞	在籍数のうち雪かきチョボラ到達者の割合が最も高い学校 (小学校 2 校、中学校 1 校 (含中等教育学校)、高等学校 1 校)	○賞状 ○プロスポネット賞(※)としてサイン入スコップ全 4 チーム分
だんたいしょう 団体賞	中学校、高等学校、中等教育学校において、部活動や有志のグループなど。各部活動で連携したり、生徒会で企画したりしてもいいですね！	○感謝状 ○団体賞のうち、3 チームにプロスポネット賞(※)として、サイン入色紙全 4 チーム分
こじんしょう 個人賞	4 の内容を満たしたゴール達成者の全てが対象	○シール付き認定書

※【プロスポネット SAPPORO】…北海道日本ハムファイターズ、北海道コンサドーレ札幌、レバンガ北海道、エスボラード北海道、札幌市が連携し、「スポーツを通じたまちづくり」を目指すという趣旨で設立。

- 安全 ☆保護者の皆様には、子どもたちの安全面や健康面への配慮をお願いいたします。特に交通量の多い場所での雪かきは避けるとともに、公共の場所での雪かきを行う場合は安全等に充分留意してください。その場合は、できるだけ保護者の方が付き添ってください。
☆除雪車が作業している時は、絶対に雪かきを行わないでください。
☆雪かきは、近隣の方や通行する方の迷惑にならないように行ってください。
☆公共の場所で雪かきをする場合は、雪は地域で決められた場所に捨ててください。
☆雪かきの用具は、家庭のものを使用してください。
☆この取組は自由参加です。体調が思わしくなかったり、雪かきが難しい生活環境であったりする場合などは、参加する必要はありません。

ゆき 雪かきチョボラ (ちょっとしたボランティア) きろくようし 記録用紙

_____ 学校 _____ 年 _____ 組 名前 _____



「雪」で家族や地域の人を助けよう！

1、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

2、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

3、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

4、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

5、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

6、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

7、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

8、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

9、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

10、

__月__日
__分間

雪かきした場所

おうちの方のサイン

【取り組み方】

- ① 2月 21 日までの間に 10 回チャレンジしましょう。10 回がんばった人には認定書にんていしょがおくられます！
- ② 1 回の雪かきチョボラ時間の目安は、小学校 4～6 年生 20 分以上、中学校・高等学校・中等教育学校 30 分以上です。
- ③ 雪かきをする場所は、自宅や高齢者の住宅、近所のごみステーションの周りなどみんなが使う場所です。
- ④ できるだけおうちの方といっしょに、安全に楽しく雪かきにチャレンジしましょう！
- ⑤ 終わったらこの用紙ようしに記入し、おうちの方にサインをしてもらいましょう。

SAPPORO

ゆき 雪あそびで雪と親しもう！

ゆき

きろくようし

❄️ 雪あそびチャレンジ記録用紙 ❄️



しょうがっこう 小学校 ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

【取り組み方】

- ① 雪あそび、スキー、スケート、雪かきなど、外で雪といっしょにからだを動かしましょう。
- ② 2月21日までの間に10回チャレンジしましょう。10回がんばった人には認定書がおくられます！
- ③ 1回のチャレンジ時間の目安は、20分以上です。
- ④ できるだけおうちの方といっしょに、安全に楽しく雪あそびにチャレンジしましょう。
- ⑤ 終わったらこの用紙に記入し、おうちの方にサインをしてもらいましょう。

1、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

2、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

3、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

4、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

5、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

6、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

7、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

8、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

9、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン

10、

__月__日
__分間

からだを動かしたこと

おうちの方のサイン