

未来の自分をつくる

食べて 動いて ホップステップジャンプ

ヤッター
ゴールだ!!

GOAL

運動後の
飲み物



生活リズムの
つくり方

スポーツ大会
当日の食事は
どんなものが
いいの?

第3コーナー

おなかすいた
のど渴いた

えひめの
アスリート

第2コーナー

水分補給



ほしよく
補食



毎日の食事で
気をつけるのは
どんなこと?

ITスタジアム

第1コーナー

どんな
トレーニングが
いいの?

ぼくの わたしの目標

マラソン大会に出るんだ

START

がんばるけん