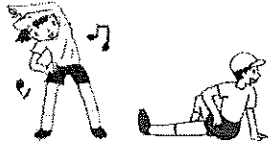


# 屋外で行える運動の例 (小学生)

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で【毎日30分くらい】を目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

## 体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

## ウォーキング、ジョギング

10~15分

5~10分



無理のないペースで、続けて行いましょう

## なわとび

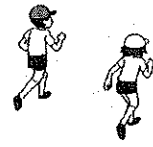
5~10分



いろいろななわとび方をしましょう

## かけっこ

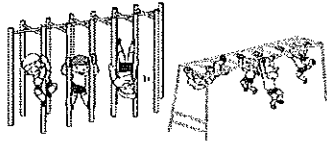
5分くらい



短いよりを全力で走りましょう

## 遊具を使った運動

10~15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

## 竹馬や一輪車などに乗る運動

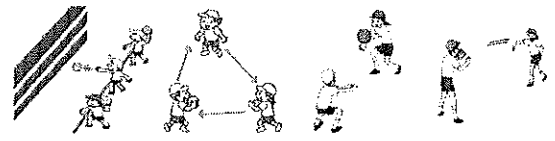
10~15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

## ボールを使った運動

10~15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 注意!

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

# 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例 (小学生)

### 【例1】家や近くの公園などで運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②ウォーキング



10分

安全な場所で  
無理のないペースで  
行いましょう

#### ③なわとび



5分

できるとび方で  
続けて何回とべるか  
挑戦しましょう

#### ④ボールを使った運動



10分

運動する場所のきまり  
を守り、安全にできる  
運動を選んで行いま  
しょう

### 【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

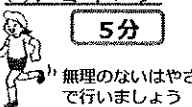
#### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②ジョギング



5分

無理のないペース  
で行いましょう

#### ③なわとび



5分

いろいろな  
とび方に  
挑戦しましょう

#### ④遊具を使った運動



15分

使い方の  
きまりを守って  
運動しましょう

### 【例3】校庭や運動場などで運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②かけっこ

5分



短いよりを  
全力で  
走りましょう

#### ③遊具を使った運動

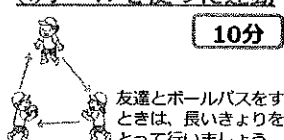
10分



校庭のきまりを守り、  
安全にできるものを  
選んで行いましょう

#### ④ボールを使った運動

10分



友達とボールパスをする  
ときは、長いよりを  
とって行いましょう

### 【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

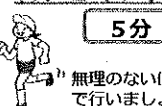
#### ①体を伸ばす・ほぐす運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②ジョギング



5分

無理のないペース  
で行いましょう

#### ③ボールを使った運動



10分

校庭のきまりを守り、  
安全にできるものを  
選んで行いましょう

#### ④竹馬や一輪車などに乗る運動



10分

長く乗ったり、  
遠くまで進んだり  
しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、バドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人のできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など



# 運動取組カード (小学生用)

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

| 目 標                                 | 今週は、( ) 日、30分 運動できるようにする！    |            |           |          |          |                |                   |               | ※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。   |
|-------------------------------------|------------------------------|------------|-----------|----------|----------|----------------|-------------------|---------------|---------------------------------|
| 日 ち                                 | 取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。) |            |           |          |          |                |                   |               | 運動した時間                          |
| /<br>(月)                            | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましょう。( ) |                              |            |           |          |          |                |                   |               |                                 |
| /<br>(火)                            | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましょう。( ) |                              |            |           |          |          |                |                   |               |                                 |
| /<br>(水)                            | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましょう。( ) |                              |            |           |          |          |                |                   |               |                                 |
| /<br>(木)                            | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましょう。( ) |                              |            |           |          |          |                |                   |               |                                 |
| /<br>(金)                            | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましょう。( ) |                              |            |           |          |          |                |                   |               |                                 |
| /<br>(土)                            | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましょう。( ) |                              |            |           |          |          |                |                   |               |                                 |
| /<br>(日)                            | 体を伸ばす・ほぐす運動<br>              | ウォーキング<br> | ジョギング<br> | なわとび<br> | かけっこ<br> | 遊具などを使った運動<br> | 竹馬や一輪車などに乗る運動<br> | ボールを使った運動<br> | 分<br>30分取り組めた日は○を書きましょう。<br>( ) |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましょう。( ) |                              |            |           |          |          |                |                   |               |                                 |
| 振り返り                                | 今週は、( ) 日、30分 運動することができた！    |            |           |          |          |                |                   |               | ※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。           |