

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

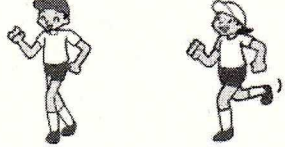


準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

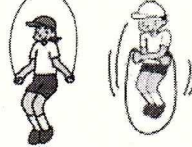
5～10分



無理のないはやさで、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

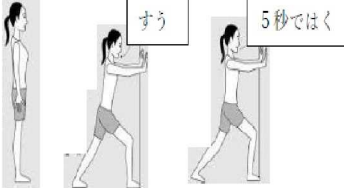
かけっこ

5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

壁ドストレッチ



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

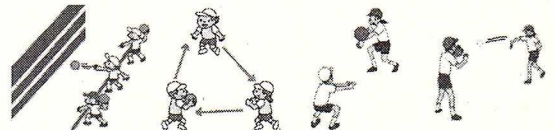
10～15分



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楽しみましょう

※ 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、ほかの人と長いき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）

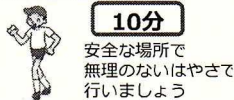
【例1】家や近くの公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



準備運動をしっかりと行いましょう

②ウォーキング 10分



安全な場所で無理のないはやさで行いましょう

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

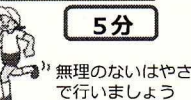
【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



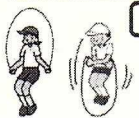
準備運動をしっかりと行いましょう

②ジョギング 5分



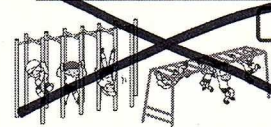
無理のないはやさで行いましょう

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と行いましょう

②かけっこ 5分



短いき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、長いきよりをとって行いましょう

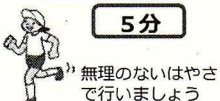
【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



準備運動をしっかりと行いましょう

②ジョギング 5分



無理のないはやさで行いましょう

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、自分で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、一人でできるダンス、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
/ (月)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	壁ドンストレッチ 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (火)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	壁ドンストレッチ 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (水)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	壁ドンストレッチ 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (木)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	壁ドンストレッチ 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (金)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	壁ドンストレッチ 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (土)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	壁ドンストレッチ 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
/ (日)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	壁ドンストレッチ 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
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。