



























































# 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。
日にち	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・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (火)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (水)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (木)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (金)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (土)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (日)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○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。

# 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て行いましょう。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



無理のないはやさで、続けて行いましょう



5～10分

## 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

## 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  
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  
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



使い方のきまりを  
守って運動しましょう

#### 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  
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 (中高生用)

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

目標	運動に取り組む日数		※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。						
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)								
	体の柔らかさ	動きを継続する能力		巧みな動き	力強い動き	運動加時間合計			
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び ( )	 球 技 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
振り返り	運動に取り組んだ日数		※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。						
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								

# 屋外で行える運動の例（中高生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。
- ・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。

## ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして  
体の柔らかさを高めましょう

## ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを  
維持して行いましょう

## 連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや  
左右への移動を、リズムカルに行ったり  
素早く行ったりしましょう

## 腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、  
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

## 縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間  
や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな  
跳び方に挑戦したりしましょう

## 球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど  
1人や少数で密接せずにできる運動をしましょう

※ 赤枠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！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあけましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、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、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

# 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

### 【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

#### ①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ウォーキング 10分



持 公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び 5分



巧 素早く跳んだり、  
いろいろな跳び方に  
挑戦したりしましょう

#### ④腕立て伏せ、上体起こし



力 10分  
自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

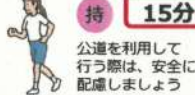
### 【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

#### ①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ウォーキング 15分



持 公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び 5分



持 時間を決めて  
続けて  
跳びましょう

#### ④連続ジャンプ、 サイドステップ



巧 10分  
リズムカルに跳んだり  
素早く跳んだりしま  
しょう

#### ⑤腕立て伏せ、 上体起こし



力 10分  
自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

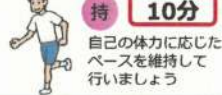
### 【例3】校庭や運動場などで運動する場合 45分

#### ①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ジョギング 10分



持 自己の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技 20分



巧 相手と十分な  
間隔をあけて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④腕立て伏せ、上体起こし



力 10分  
自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

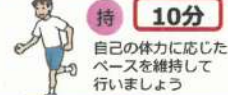
### 【例4】校庭や運動場などで運動する場合 60分

#### ①ストレッチ 5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ジョギング 10分



持 自己の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技 30分



巧 相手と十分な  
間隔をあけて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④縄跳び 5分



持 時間を決めて  
続けて跳びましょう

#### ⑤腕立て伏せ、 上体起こし



力 10分  
自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

この他にも、一人や少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、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人のできるダンス など