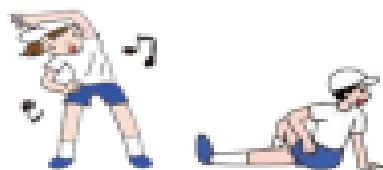


屋外で行える運動の例（小学生）

- ・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

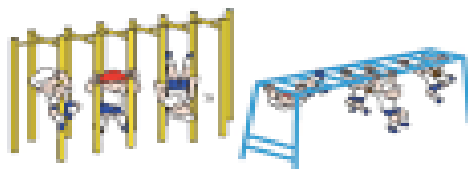
5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

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

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

竹馬や一輪車などに乗る運動

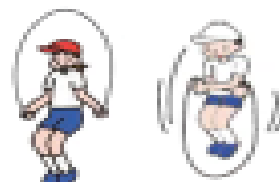
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

なわとび

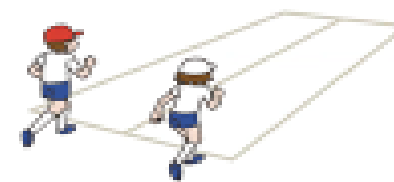
5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

かけっこ

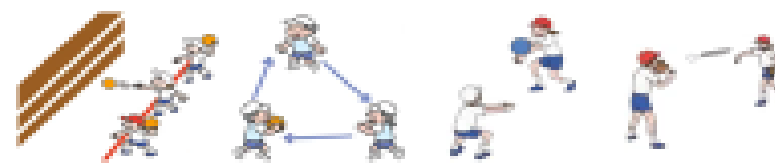
5分くらい



短いきょりを全力で走りましょう

ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールバス、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、ほかの人と長いきょ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・ほくす運動



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

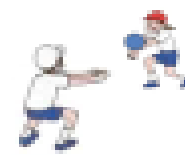
③なわとび



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・ほくす運動



5分

準備運動を
しっかり
行いましょう

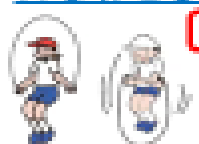
②ジョギング



5分

無理のないペース
で行いましょう

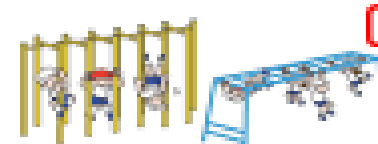
③なわとび



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・ほくす運動



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

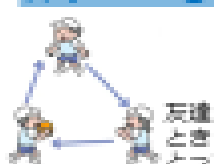
③遊具を使った運動



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・ほくす運動



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、一人でできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など

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。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



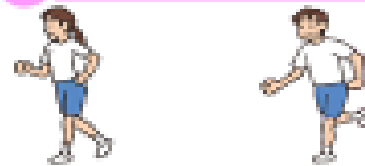
体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを継続する能力を高める運動

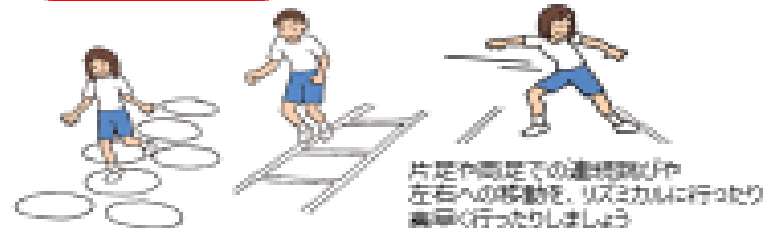


自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

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、リズミカルに行ったり
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、腕や足の関節をしたり、
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

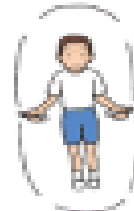
5～15分

持 動きを継続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間
や回数を超えて跳びましょう

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



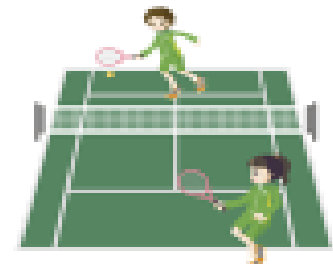
球技

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人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう



※ 索持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。

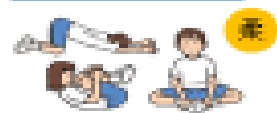
注意！

- 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。
- 少人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げましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなれば、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**



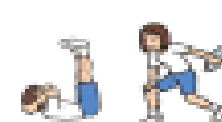
持
公園を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

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
公園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**



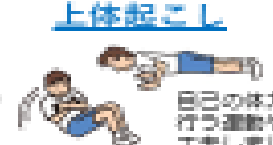
持
時間を決めて続けて跳びましょう

④連続ジャンプ、サイドステップ **10分**



巧
リズムカールに跳んだり素早く跳んだりしましょう

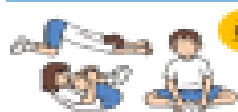
⑤腕立て伏せ、上体起こし **10分**



力
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**



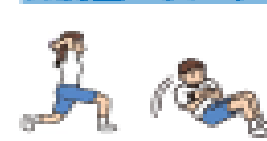
持
自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

③球技 **20分**



巧
相手と十分な距離をあけてラリーなどを行いましょう

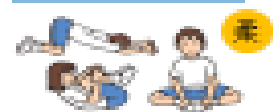
④腕立て伏せ、上体起こし



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
相手と十分な距離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 **10分**



力
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、壁樹立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人でできるダンス など