



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。

目 標 今週は、() 日、30分 運動できるようにする！

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。)

/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 ヲーキンゾ	 ヲギンゾ	 ねわどろ	 がけて	 遊具はたを 使った運動	 竹馬や一輪車 などに使う運動	 ボールを 使った運動	30分間の組めた日は ○を圈せましょう。 ()

/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 ヲーキンゾ	 ヲギンゾ	 ねわどろ	 がけて	 遊具はたを 使った運動	 竹馬や一輪車 などに使う運動	 ボールを 使った運動	30分間の組めた日は ○を圈せましょう。 ()

/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 ヲーキンゾ	 ヲギンゾ	 ねわどろ	 がけて	 遊具はたを 使った運動	 竹馬や一輪車 などに使う運動	 ボールを 使った運動	30分間の組めた日は ○を圈せましょう。 ()

/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 ヲーキンゾ	 ヲギンゾ	 ねわどろ	 がけて	 遊具はたを 使った運動	 竹馬や一輪車 などに使う運動	 ボールを 使った運動	30分間の組めた日は ○を圈せましょう。 ()

/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 ヲーキンゾ	 ヲギンゾ	 ねわどろ	 がけて	 遊具はたを 使った運動	 竹馬や一輪車 などに使う運動	 ボールを 使った運動	30分間の組めた日は ○を圈せましょう。 ()

/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 ヲーキンゾ	 ヲギンゾ	 ねわどろ	 がけて	 遊具はたを 使った運動	 竹馬や一輪車 などに使う運動	 ボールを 使った運動	30分間の組めた日は ○を圈せましょう。 ()

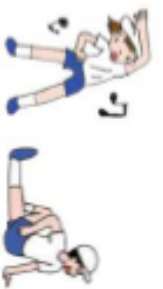
/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 ヲーキンゾ	 ヲギンゾ	 ねわどろ	 がけて	 遊具はたを 使った運動	 竹馬や一輪車 などに使う運動	 ボールを 使った運動	30分間の組めた日は ○を圈せましょう。 ()

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。
--------------------------------	-----------------------

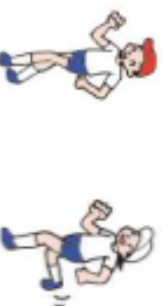
屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で【毎日30分くらゐ】を目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にし、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 **ウォーキング、ジョギング** **なわとび** **かけっこ**
 5分くらゐ 10～15分 5～10分 5～10分 5分くらゐ



単純運動をしつかり行いましょう



無理のないはやさで、続けて行いましょう

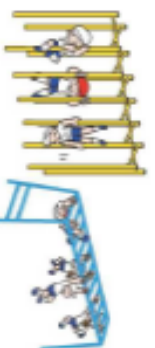


いろいろなとび方をしましょう



短い速より全力で走りましょう

遊具を使った運動
10～15分



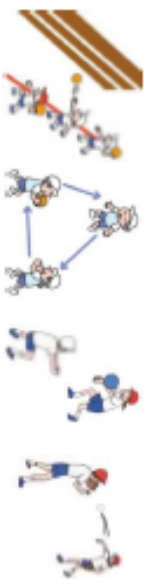
使い方のきまりを守って運動しましょう

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



射当てやボールゲーム、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、ほかの人と異いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときは、いきが吉しくなければ、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** ②ウォーキング **10分** ③なわとび **5分** ④ボールを使った運動 **10分**

準備運動をしつかり行いましょう 安全な場所で行いましょう できるとび方で続けて何回とべるか挑戦しましょう 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** ②ジョギング **5分** ③なわとび **5分** ④遊具を使った運動 **15分**

準備運動をしつかり行いましょう 無理のないはやさで行いましょう いろいろなとび方に挑戦しましょう 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** ②かけっこ **5分** ③遊具を使った運動 **10分** ④ボールを使った運動 **10分**

準備運動をしつかり行いましょう 短い速より全力で走りましょう 使い方のきまりを守って運動しましょう 友達とボールゲームをするときは、長い速より走って行いましょう

【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** ②ジョギング **5分** ③ボールを使った運動 **10分** ④竹馬や一輪車などに乗る運動 **10分**

準備運動をしつかり行いましょう 無理のないはやさで行いましょう 校庭のきまりを守り、安全にできるものを進んで行いましょう 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、組み合わせてください。

【例】鉄棒運動、壁倒立、ハドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人でできるダンス、跳立て伏せ、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。★★★

※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。

目標	運動に取組む回数			
	30分程度 () 日	60分程度 () 日		
目標	※目標達成のために配慮する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
/	運動時間合計			
	分			
(月)	ストレッチ その他 ()	ウォーキング その他 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 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 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 その他 ()
分	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()			
(金)	ストレッチ その他 ()	ウォーキング その他 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 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 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 その他 ()
分	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()			
(木)	ストレッチ その他 ()	ウォーキング その他 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 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 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 その他 ()
分	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()			
(水)	ストレッチ その他 ()	ウォーキング その他 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 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 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 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 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 その他 ()
分	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()			
(日)	ストレッチ その他 ()	ウォーキング その他 ()	ステップ サイクリングなど その他 ()	縄跳び 球技 その他 ()
分	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()			
握りこぶし	運動に取組んだ日数 30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日	※運動に取組んだ感想等を書きましょう。		

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、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 **柔**

● 体の柔らかさを高める運動



● 体の部位を伸ばして、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

● 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、サイクステツズなど

5～15分

● 巧みな動きを高める運動



● 片足や両足での連続ジャンプや左右への移動を、リズムに合わせて行うことで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、腕や脚の部位をしたり、上げるしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

● 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

球技

20～30分

● 巧みな動きを高める運動



● シュートやパス、キックやボールやラリーなど、1人や少人数で簡単にできる運動をしましょう

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がいやうがいをしっかりとしてください。これは部活動を推奨するものではありません。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。

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行ったりしましょう

④腕立て伏せ、上体起こし 10分 **力**
 ● 自分の体力に応じて、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**
 ● 前後を繰り返して跳びましょう

④連続ジャンプ、サイクステツズ 10分 **巧**
 ● リズミカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう

【例3】 家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**
 ● 自分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空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 10分 **力**
 ● 自分の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例4】 家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**
 ● 自分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空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**
 ● 自分の体力に応じて、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、組み合わせてください。

【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、一人でできるダンス など