



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。)

運動した時間

/									分
									30分間の組めた日は ○を圈せましょう。
(月)	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。()								

/									分
									30分間の組めた日は ○を圈せましょう。
(火)	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。()								

/									分
									30分間の組めた日は ○を圈せましょう。
(水)	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。()								

/									分
									30分間の組めた日は ○を圈せましょう。
(木)	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。()								

/									分
									30分間の組めた日は ○を圈せましょう。
(金)	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。()								

/									分
									30分間の組めた日は ○を圈せましょう。
(土)	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。()								

/									分
									30分間の組めた日は ○を圈せましょう。
(日)	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。
------	---------------------------	-----------------------

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】を自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

5分くらゐ



単純運動をしつかり行いましょう

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

なわとび

5～10分



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

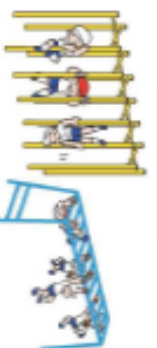
5分くらゐ



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



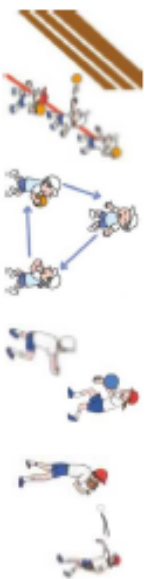
竹馬や一輪車などに乗る運動

10～15分



ボールを使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

対面やボール（バ、キャッチボール）などをしてしましょう

※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



準備運動をしつかり行いましょう

②ウォーキング 10分



安全な場所で行いましょう

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



準備運動をしつかり行いましょう

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



準備運動をしつかり行いましょう

②かけっこ 5分



短い速より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（バ）をするときは、長い速より速く行って行いましょう

【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



準備運動をしつかり行いましょう

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