



# 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

/	 体を伸ばす・ほぐす運動	 オノノリ	 ヨヨノリ	 せわどろ	 がけで	 遊具などを使った運動	 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	 オノノリ	 ヨヨノリ	 せわどろ	 がけで	 遊具などを使った運動	 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	 オノノリ	 ヨヨノリ	 せわどろ	 がけで	 遊具などを使った運動	 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	 オノノリ	 ヨヨノリ	 せわどろ	 がけで	 遊具などを使った運動	 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	 オノノリ	 ヨヨノリ	 せわどろ	 がけで	 遊具などを使った運動	 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	 オノノリ	 ヨヨノリ	 せわどろ	 がけで	 遊具などを使った運動	 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	 オノノリ	 ヨヨノリ	 せわどろ	 がけで	 遊具などを使った運動	 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分くらい】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分くらい

10～15分

5～10分

5～10分

5分くらい



単純運動をしっかりと行いましょう



無理のないペースで、続けて行いましょう



いろいろな遊び方をしましょう



短い速より全力で走りましょう

**遊具を使った運動**

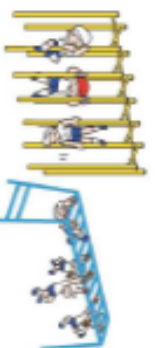
10～15分

**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**

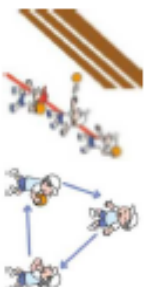
10～15分



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



射的でやボール、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

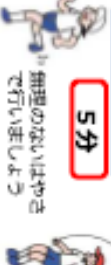
【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 **30分**

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、キャッチボールをするときは、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**



準備運動をしっかりと行いましょう

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	運動に取り組む回数		※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	運動に取り組んだ運動を○で囲みましょう。)	体の柔らかさ	動きを持続する能力	巧みな動き	力強い動き	
日にち								
分	/ (月)	スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
		スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
分	/ (火)	スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
		スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
分	/ (水)	スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
		スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
分	/ (木)	スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
		スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
分	/ (金)	スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
		スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
分	/ (土)	スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
		スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
分	/ (日)	スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
		スナッチ その他 ( )	ウォーキング その他 ( )	ジョギング その他 ( )	縄跳び その他 ( )	階段昇降 サイクリングなど その他 ( )	ボール技 その他 ( )	60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
握りこぶし	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、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。

## ストレッツ

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、サイドステップなど

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  
繰り返すことにより、

## 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、腕や脚の関節をしたり、  
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



コートやバスケットボールやラリーなど  
1人や少人数で遊ば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必要です。手洗いやうがいは必ず行ってください。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ストレッツ 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  
挑戦してみましょう

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ストレッツ 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、サイドステップ 10分 **巧**  
リズムがたてながら  
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**  
自分の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

### 【例3】 家庭や運動場などで運動する場合 45分

①ストレッツ 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ストレッツ 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