



コロナウィルスに負けるなトレーニング(小中学生マイペース用)

※できることを毎日続けよう！

()年()組 ()番 氏名()

チェック 日付	①じゅんぴ体そう	②なわとび	③足ぶみ	④バービー	⑤自分で考えよう	⑥せいり体そう
例) 4/25	○	前とび 300 回	3 曲	2 曲	ジョギング20分	○
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			
/		回	曲			

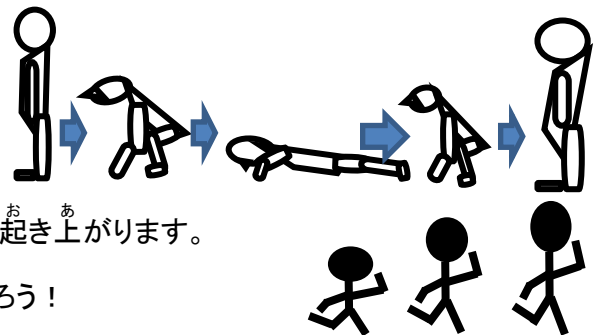
①じゅんぴ体そう: いつも体育でやっている体そうをしよう!! できたら○をうとう!

②なわとび: 自分の得意なとび方でとぼう。15分で何回とべるか! とべた数を書こう!!

③足ぶみ: 好きな曲を歌いながらその場で足ぶみをしよう! 目標は、3曲以上!! 何曲できたか書こう!

④バービー: 好きな曲を流しながら、1~4を繰り返します。(できれば長めの曲を1曲)

1. 気をつけの姿勢で、立ちます。
2. しゃがんだ姿勢になり両手を床につけます。
3. 両手を床につけたら、腕立てふせの姿勢へ。
4. 腕立てふせの姿勢から、足を一気に元に戻し、起き上がります。



⑤自分で考えよう: ジョギングや腕立てなど、自分で考えたものをやろう!

※こんなサイトもおすすめ <https://jasp.jp/>

※文部科学省より、運動取組カードが各校へ送られてきておりますので、こちらもお活用ください。

(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

⑥せいり体そう: 学校でやっている体そうをやろう!!



運動取組カード

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を書きましょう。

目 標		※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。									
今週は、（ ）日、30分 運動できるようにする！											
目 標	取り組んだ運動（取り組んだ運動を○でかこみましよう。）										運動した時間
／ (月)	体操はす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	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 ○を書きましよう。 ()		
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましよう。（ ）											
／ (火)	体操はす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	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 ○を書きましよう。 ()		
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましよう。（ ）											
／ (水)	体操はす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	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 ○を書きましよう。 ()		
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましよう。（ ）											
／ (木)	体操はす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	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 ○を書きましよう。 ()		
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましよう。（ ）											
／ (金)	体操はす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	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 ○を書きましよう。 ()		
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましよう。（ ）											
／ (土)	体操はす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	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 ○を書きましよう。 ()		
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましよう。（ ）											
／ (日)	体操はす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけこ 	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 ○を書きましよう。 ()		
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましよう。（ ）											
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、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



準備運動をしつつ行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分



無理のないペースで、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

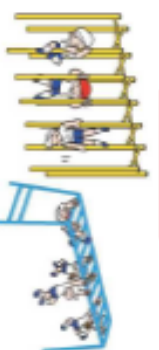
5分くらい



短い走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

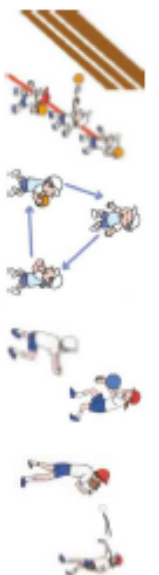
10～15分



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



対面やボールゲーム、キャッチボールなどをしましょう

※ 赤い矢印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。

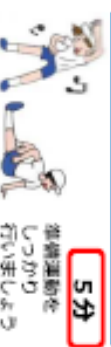
注意！

- 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。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 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



準備運動をしつつ行いましょう

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

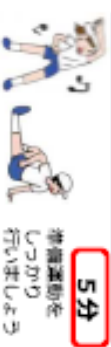
④ボールを使った運動 10分



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



準備運動をしつつ行いましょう

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



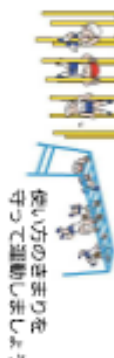
準備運動をしつつ行いましょう

②かけっこ 5分



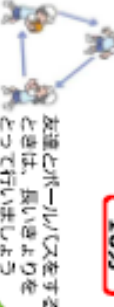
短い走りを全力で走りましょう

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

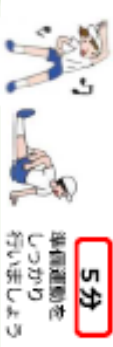
④ボールを使った運動 10分



友達とボールゲームをするときは、長い走りをとって行いましょう

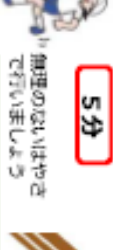
【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



準備運動をしつつ行いましょう

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、組み合わせを試みましょう。

【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、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							
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。）					運動時間合計	
	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			
/ (月)	 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 ())	 運動アップ、 サイクロングなど (その他 ())	 球 技 (その他 ())	 上体起こしなど (その他 ())	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
	/ (火)	 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 ())	 運動アップ、 サイクロングなど (その他 ())	 球 技 (その他 ())	 上体起こしなど (その他 ())
/ (水)		 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 ())	 運動アップ、 サイクロングなど (その他 ())	 球 技 (その他 ())	 上体起こしなど (その他 ())
	/ (木)	 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 ())	 運動アップ、 サイクロングなど (その他 ())	 球 技 (その他 ())	 上体起こしなど (その他 ())
/ (金)		 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 ())	 運動アップ、 サイクロングなど (その他 ())	 球 技 (その他 ())	 上体起こしなど (その他 ())
	/ (土)	 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 ())	 運動アップ、 サイクロングなど (その他 ())	 球 技 (その他 ())	 上体起こしなど (その他 ())
/ (日)		 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 ())	 運動アップ、 サイクロングなど (その他 ())	 球 技 (その他 ())	 上体起こしなど (その他 ())
	振り返り	運動に取り組んだ回数 30分程度 () 日・60分程度 () 日					※運動に取り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、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

※ 体の柔らかさを高める運動



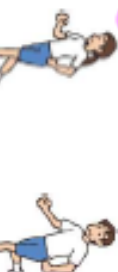
体の部位を伸ばして
体の柔らかさを高めよう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

※ 動きを継続する能力を高める運動



自分の体力に合ったペースを
維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイクスデツツなど

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
左右への移動も、リズムがリズムに
乗って行ったりしましょう

球技

20～30分

※ 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キックやゴールやフリーなど
1人や少人数で遊ばずにできる運動をしましょう

縄跳び

5～15分

※ 動きを継続する能力を高める運動

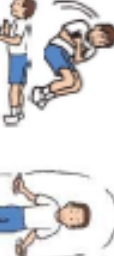


自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう

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

※ 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、できるだけ避けましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしてください。用具を使った後は念入り手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。

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
- ② ウォーキング 10分
- ③ 縄跳び 5分
- ④ 腕立て伏せ、上体起こし 10分

【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
- ② ウォーキング 15分
- ③ 縄跳び 5分
- ④ 連続ジャンプ、サイクスデツツ 10分
- ⑤ 腕立て伏せ、上体起こし 10分

【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
- ② ジョギング 10分
- ③ 球技 20分
- ④ 腕立て伏せ、上体起こし 10分

【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
- ② ジョギング 10分
- ③ 球技 30分
- ④ 縄跳び 5分
- ⑤ 腕立て伏せ、上体起こし 10分

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、組み合わせてもいいです。
【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