

# 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



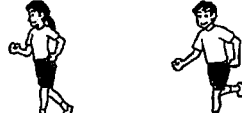
体の各部位を伸ばして  
体の柔らかさを高めましょう

## 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

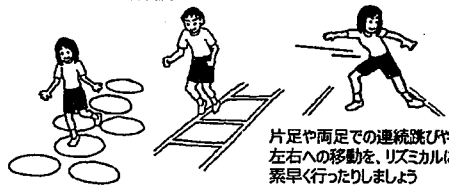


自分の体力に応じたペースを  
維持して行いましょう

## 連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

時 運動を続ける能力を高める運動



片足や両足での連続跳びや  
左右への移動を、リズムカルに行ったり  
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

時 運動を続ける能力を高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、  
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  
や回数を続けて跳びましょう

時 運動を続ける能力を高める運動

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

時 運動を続ける能力を高める運動



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

※ 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



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



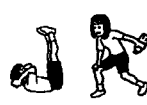
公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び 5分



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 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

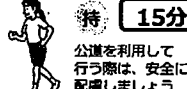
### 【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

#### ①ストレッチ 5分



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



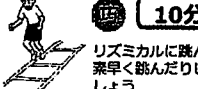
公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び 5分



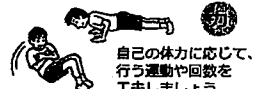
時間を決めて  
続けて  
跳びましょう

#### ④連続ジャンプ、 サイドステップ 10分



リズムカルに跳んだり  
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



自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

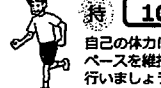
### 【例3】校庭や運動場などで運動する場合 45分

#### ①ストレッチ 5分



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



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



相手と十分な  
間隔をあけて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④腕立て伏せ、上体起こし 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



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



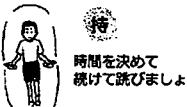
自己の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技 30分



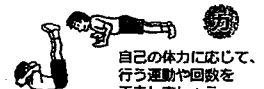
相手と十分な  
間隔をあけて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④縄跳び 5分



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



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、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人のできるダンス 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   | 運動に取り組む日数<br>30分程度 (     ) 日 ・ 60分程度 (     ) 日  |                           |                          |                        | ※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。               |                        |                        |                                      |                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 日 付   | 取り組んだ運動(取り組んだ運動を○印しましょう。)                       |                           |                          |                        |                                         | 達成割合                   |                        |                                      |                                                                           |
|       | 体の柔らかさ                                          | 動きを持続する能力                 |                          | あそび動き                  | 力強い動き                                   |                        |                        |                                      |                                                                           |
| / (月) | <br>ストレッチ<br>その他 (     )                        | <br>ウォーキング<br>その他 (     ) | <br>ジョギング<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>連続ジャンプ、<br>サイドステップなど<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>球 技<br>その他 (     ) | <br>腕立て伏せ、<br>上体起こしなど<br>その他 (     ) | <div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div> |
| / (火) | <br>ストレッチ<br>その他 (     )                        | <br>ウォーキング<br>その他 (     ) | <br>ジョギング<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>連続ジャンプ、<br>サイドステップなど<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>球 技<br>その他 (     ) | <br>腕立て伏せ、<br>上体起こしなど<br>その他 (     ) | <div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div> |
| / (水) | <br>ストレッチ<br>その他 (     )                        | <br>ウォーキング<br>その他 (     ) | <br>ジョギング<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>連続ジャンプ、<br>サイドステップなど<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>球 技<br>その他 (     ) | <br>腕立て伏せ、<br>上体起こしなど<br>その他 (     ) | <div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div> |
| / (木) | <br>ストレッチ<br>その他 (     )                        | <br>ウォーキング<br>その他 (     ) | <br>ジョギング<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>連続ジャンプ、<br>サイドステップなど<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>球 技<br>その他 (     ) | <br>腕立て伏せ、<br>上体起こしなど<br>その他 (     ) | <div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div> |
| / (金) | <br>ストレッチ<br>その他 (     )                        | <br>ウォーキング<br>その他 (     ) | <br>ジョギング<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>連続ジャンプ、<br>サイドステップなど<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>球 技<br>その他 (     ) | <br>腕立て伏せ、<br>上体起こしなど<br>その他 (     ) | <div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div> |
| / (土) | <br>ストレッチ<br>その他 (     )                        | <br>ウォーキング<br>その他 (     ) | <br>ジョギング<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>連続ジャンプ、<br>サイドステップなど<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>球 技<br>その他 (     ) | <br>腕立て伏せ、<br>上体起こしなど<br>その他 (     ) | <div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div> |
| / (日) | <br>ストレッチ<br>その他 (     )                        | <br>ウォーキング<br>その他 (     ) | <br>ジョギング<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>連続ジャンプ、<br>サイドステップなど<br>その他 (     ) | <br>縄跳び<br>その他 (     ) | <br>球 技<br>その他 (     ) | <br>腕立て伏せ、<br>上体起こしなど<br>その他 (     ) | <div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div> |
| 振り返り  | 運動に取り組んだ日数<br>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。                    |                        |                        |                                      |                                                                           |