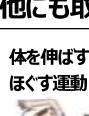
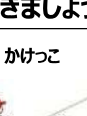
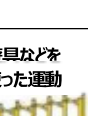
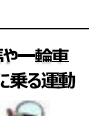
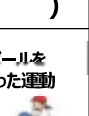
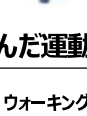
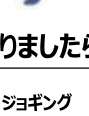
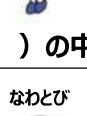
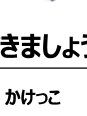
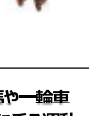
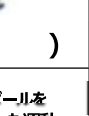


運動取組カード (小学生用)

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せて取り組みましょう。★★★

目 標	今週は、（ ）日、30分 運動できるようにする！		※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。						
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
/ (月)	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 	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 ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）									
/ (火)	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 	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 ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）									
/ (水)	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 	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 ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）									
/ (木)	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 	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 ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）									
/ (金)	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 	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 ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）									
/ (土)	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 	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 ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう（ ）									
/ (日)	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 	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 ○を書きましょう。 ()
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て、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。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



準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

5～10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

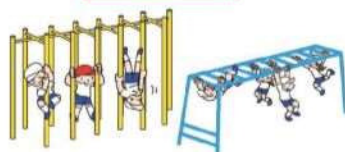
5分くらい



短いきを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

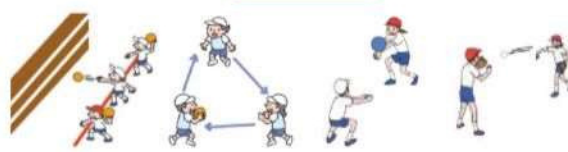
10～15分



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



的当てやボールパス、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、ほかの人と長いきりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、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

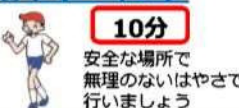
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ウォーキング

10分



安全な場所で
無理のないはやさで
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

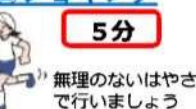
5分



準備運動を
しっかり
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

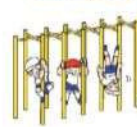
5分



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
しっかり
行いましょう

②かけっこ

5分



短いきをりを
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



友達とボールパスをする
ときは、長いきり
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

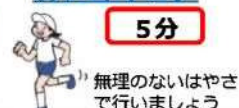
5分



準備運動を
しっかり
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、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、腕立て伏せ、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せて取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数				※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	
/	 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
(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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
/	 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
(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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
/	 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
/	 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
/	 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
/	 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
/	 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 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 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()
振り返り	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、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。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 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズミカルに行ったり
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

力 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

巧 巧みな動きを高める運動

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

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど
1人や少数で密接せず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けましょう。
- 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



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

持

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

巧

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

力 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



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

持

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

持

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

巧

10分



リズミカルに跳んだり
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



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

持

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

巧

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

力 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



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

持

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

巧

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

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



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