



# 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 ち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかきましよう。)								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分間の組めた日は○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分間の組めた日は○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分間の組めた日は○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分間の組めた日は○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分間の組めた日は○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分間の組めた日は○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分間の組めた日は○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よう。

# 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と行いましょう

## 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

## 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

5~10分



## 竹馬や一輪車などに乗る運動

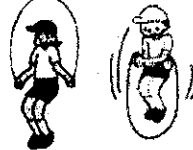
10~15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

## 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

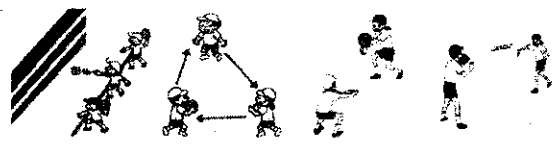
5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

## 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、ほかの人と長いきよ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と行いましょう

#### 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

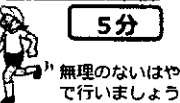
### 【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



準備運動をしっかりと行いましょう

#### 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と行いましょう

#### ②かけっこ 5分



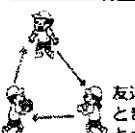
短いきよりを全力で走りましょう

#### ③遊具を使った運動 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、長いきよりをとって行いましょう

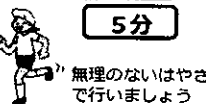
### 【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



準備運動をしっかりと行いましょう

#### 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、自分で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