

# 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

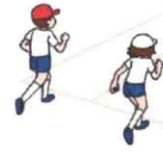
5～10分



いろいろななわ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

## 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

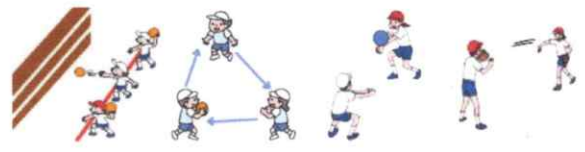
10～15分



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



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

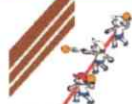
5分



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