

屋外で行える運動の例（中学生）

- 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



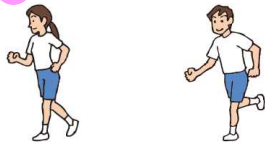
体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

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

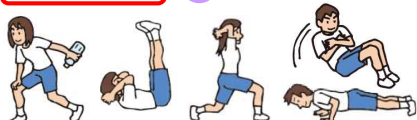


片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズムカルに行ったり
素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

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（中学生）

【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 10分



持 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 10分



力 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 15分



持 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 10分



巧 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



力 自己の体力に応じて、
行う運動や回数を
工夫しましょう

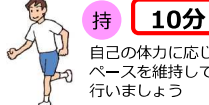
【例3】校庭や運動場などで運動する場合 45分

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 10分



持 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
間隔をあげて
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



力 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 10分



持 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
間隔をあげて
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



力 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取り組みましょう。★★★

目標	運動に取り組む日数 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。					
	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)							
日にち	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	運動時間合計			
/	 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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 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 ()	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
(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	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 球 技 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
振り返り	運動に取り組んだ日数 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。					