

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

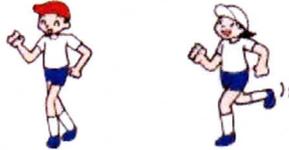


準備運動をしっかりと行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

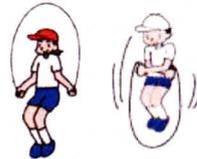
5～10分



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

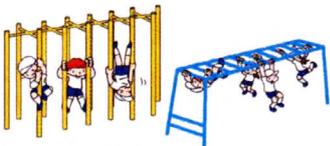
5分くらい



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

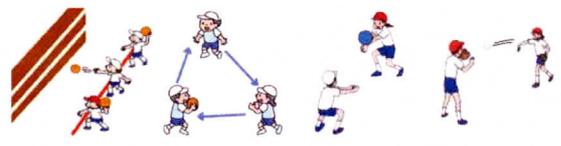
10～15分



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楽しみましょう

※ 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、ほかの人と長いきを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

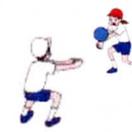
5分



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

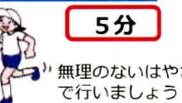
5分



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



短いきを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、長いきを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、一人のできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など