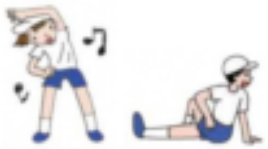
屋外で行える運動の例（小学生）

・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て行いましょう。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

短いきょ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

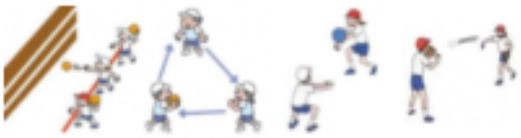
竹馬や一輪車などに乗る運動

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、ほかの人と長いきょ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

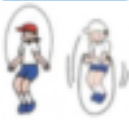
①体を伸ばす・ほぐす運動 5分

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

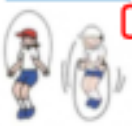
①体を伸ばす・ほぐす運動 5分

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

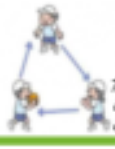
②かけっこ 5分

短いきょ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、長いきょ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