



運動取組カード (小学生用)

ねん 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て取り組みましょう。★★★

() 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。

運動の種類		運動の組み合わせ										目標	
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。 ()	体を伸ばす・大きく運動 	ウォーキング 	フォキソング 	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 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。	分	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
	ウォーキング 	フォキソング 	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 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()					
	フォキソング 	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 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()						
	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 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()							
	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 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()								
	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 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()									
竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()											
ボールを使った運動 	30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()												

「法意」安全と健康に気をつけて、家の人は休んでから、取り組もう！」

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、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体質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×5回



ウォーキング、ジョギング

10～15分



なわとび

5～10分



かけっこ

5分×5回



準備運動をしっかりと行いましょう

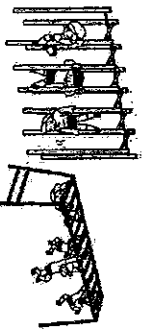
無理のないはやさで、続けて行いましょう

いろいろなとび方をしましょう

短いきよりを全力で走りましょう

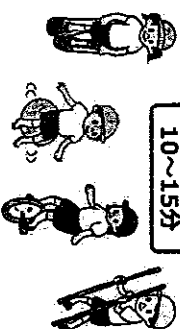
遊具を使った運動

10～15分



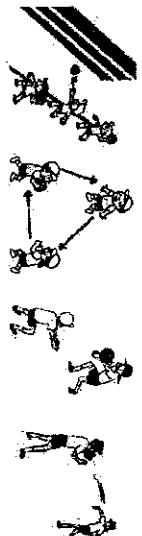
竹馬や一輪車などに乗る運動

10～15分



ボールを使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

長く乗ったり、速くまで進んだりしましょう

的当てやボール、バ、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も、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときは、いきがきしくなければ、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



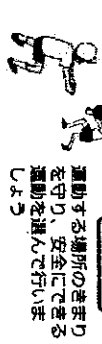
②ウォーキング 10分



③なわとび 5分



④ボールを使った運動 10分



準備運動をしっかりと行いましょう

安全な場所での無理のないはやさで行いましょう

運動する場所のきまりを守り、安全にできる運動を心で行いましょう

【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

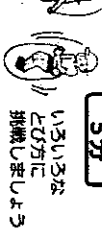
①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



②ジョギング 5分



③なわとび 5分



④遊具を使った運動 15分



準備運動をしっかりと行いましょう

無理のないはやさで行いましょう

いろいろなとび方に挑戦しましょう

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



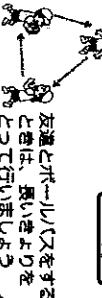
②かけっこ 5分



③遊具を使った運動 10分



④ボールを使った運動 10分



準備運動をしっかりと行いましょう

短いきよりを全力で走りましょう

使い方のきまりを守って運動しましょう

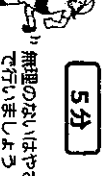
友達とボール、バ、キャッチボールをするときは、長いきよりをとって行いましょう

【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

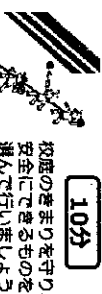
①体を伸ばす・ほぐす運動 5分



②ジョギング 5分



③ボールを使った運動 10分



④竹馬や一輪車などに乗る運動 10分



準備運動をしっかりと行いましょう

無理のないはやさで行いましょう

校庭のきまりを守り、安全にできるものを心で行いましょう

長く乗ったり、速くまで進んだりしましょう

その他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分に行える運動があれば、組み合わせてください。

【例】鉄棒運動、壁倒立、パドミントン、チニス・バット、ラケットのすがり、一人でできるダンス、跳立て伏せ、上体起こし など