



運動取組カード (小学生用)

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。★★★

目 標	今週は、() 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。
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。)								運動した時間
/ (月)	体を伸ばす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	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 	分 30分間の組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (火)	体を伸ばす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	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 	分 30分間の組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (水)	体を伸ばす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	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 	分 30分間の組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (木)	体を伸ばす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	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 	分 30分間の組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (金)	体を伸ばす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	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 	分 30分間の組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (土)	体を伸ばす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	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 	分 30分間の組めた日は ○を書きましょう。 ()
/ (日)	体を伸ばす・ はくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	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 	分 30分間の組めた日は ○を書きましょう。 ()
振り返り	今週は、() 日、30分 運動することができた！								※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。

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



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

5分くらい



短い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

※ 赤い枠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



短いよりを
全力で
走りましょう

③遊具を使った運動

10分



校庭のきまりを守り、
安全にできるものを
選んで行いましょう

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
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、自分で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、上体起しなど