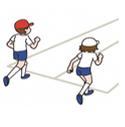




# うんどうとりくみ 運動取組カード (小学生用)

ねん 年    くみ 組    なまえ 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。★★★

<p>ちく 目標</p>	<p>こんしゅう 今週は、(      ) 日、30分 運動できるようにする！</p>								<p>※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。</p>
<p>ひ 日にち</p>	<p>取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。)</p>								<p>運動した時間</p>
<p>れい 例</p>	<p>体を伸ばす・ほぐす運動</p> 	<p>ウォーキング</p> 	<p>ジョギング</p> 	<p>なわとび</p> 	<p>かけっこ</p> 	<p>竹馬や一輪車などに乗る運動</p> 	<p>ボールを使った運動</p> 	<p>うでたてふせ 上体おこし</p> 	<p>35 分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。</p> <p>( ○ )</p>
<p>/ (月)</p>	<p>ほかに取り組んだ運動がありましたら、(      ) の中に書きましょう。(鉄棒運動・ダンス・フープなど)</p>								<p>分 (      )</p>
<p>/ (火)</p>	<p>ほかに取り組んだ運動 (      )</p>								<p>分 (      )</p>
<p>/ (水)</p>	<p>ほかに取り組んだ運動 (      )</p>								<p>分 (      )</p>
<p>/ (木)</p>	<p>ほかに取り組んだ運動 (      )</p>								<p>分 (      )</p>
<p>/ (金)</p>	<p>ほかに取り組んだ運動 (      )</p>								<p>分 (      )</p>
<p>/ (土)</p>	<p>ほかに取り組んだ運動 (      )</p>								<p>分 (      )</p>
<p>/ (日)</p>	<p>ほかに取り組んだ運動 (      )</p>								<p>分 (      )</p>
<p>振り返り</p>	<p>こんしゅう 今週は、(      ) 日、30分 運動することが できました！</p>								<p>※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。</p>

# おくがい おこな うんどう れい しょうがくせい 屋外で行える運動の例 (小学生)

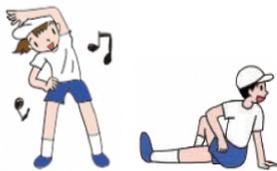
ていがくねんのみなさんは

おうちのかたに、おしえてもらいながら、よんでみましょう。

- ・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。

## からだの 体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい

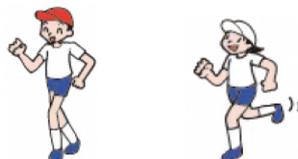


準備運動をしっかり行いましょう

## 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

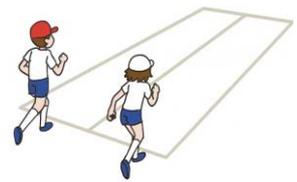
5～10分



いろいろなとび方をしましょう

## かけっこ

5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

## たけうま いちりんしゃの 竹馬や一輪車などに乗る運動

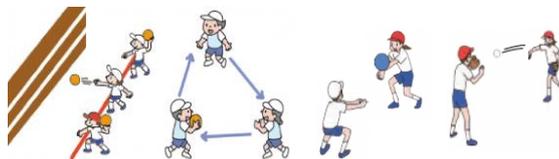
10～15分



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。

## ちゅうい 注意!

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく一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。
- ウォーキングやランニングを道路で行うときは、交通安全に気をつけて行いましょう。

おくがい うんどう くみあわ かた れい しょうがくせい  
**屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例 (小学生)**

れい  
**【例1】 30分**

① <sup>からだ</sup>体を伸ばす・<sup>うんどう</sup>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<sup>うんどう</sup>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

れい  
**【例2】 30分**

① <sup>からだ</sup>体を伸ばす・<sup>うんどう</sup>ほぐす運動



**5分**

準備運動を  
 しっかり  
 行いましょう

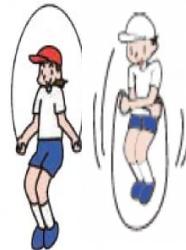
② ジョギング



**5分**

無理のない  
 はやさで行い  
 ましょう

③ なわとび



**15分**

いろいろな  
 とび方に  
 挑戦しましょう

④ うでたてふせ、<sup>じょうたい</sup>上体おこし



**5分**

自分の体重を利用して腕の曲げ伸ばしをしたり、  
 上げ下ろしをしたりしましょう



れい  
【例3】 30分

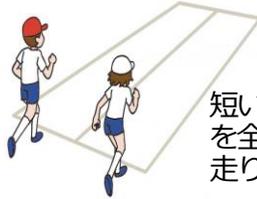
① <sup>からだ</sup>体を伸ばす・ほぐす<sup>うんどう</sup>運動



5分

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

② かけっこ



10分

短いきより  
を全力で  
走りましょう

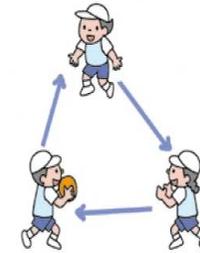
③ <sup>じょうたい</sup>うでたてふせ、上体おこし



5分

自分の体重を利用して腕の曲げ伸ばしをしたり、上げ下ろしをしたりしましょう

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、長いきよりをとって行いましょう

れい  
【例4】 30分

① <sup>からだ</sup>体を伸ばす・ほぐす<sup>うんどう</sup>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

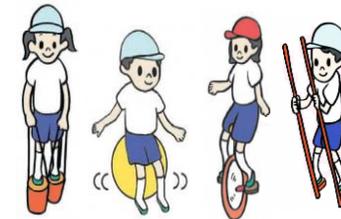
③ <sup>つか</sup>ボールを使った<sup>うんどう</sup>運動



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 <sup>たけうま</sup>竹馬や<sup>いちりんしゃ</sup>一輪車などの<sup>うんどう</sup>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

ほか ひとり しょうにんずう あんぜん おこな  
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。

れい てつぼううんどう かべとうりつ  
【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、ひとり  
うでた ふ じょうたいお  
腕立て伏せ、上体起こし など