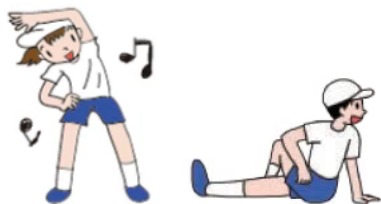


# 屋外で行える運動の例

- ・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

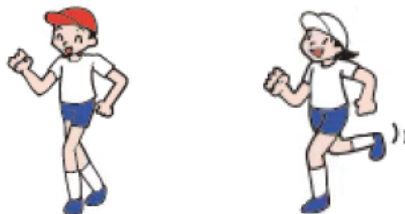


準備運動をしっかり行いましょう

## ウォーキング、ジョギング

10～15分

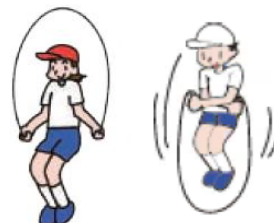
5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

## なわとび

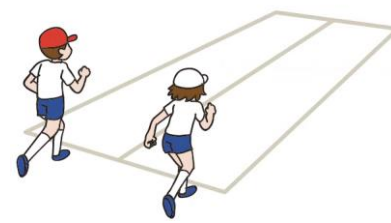
5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

## かけっこ

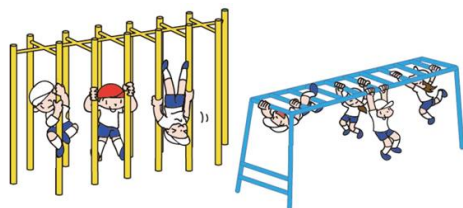
5分くらい



短いき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

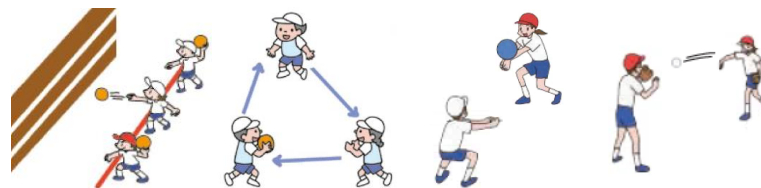
10～15分



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み合わせ方の例

## 【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

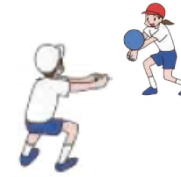
### ③なわとび



**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

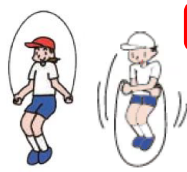
### ②ジョギング



**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**

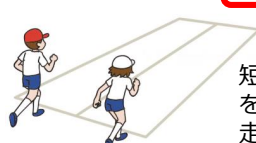
### ①体を伸ばす・ほぐす運動



**5分**

準備運動を  
しっかり  
行いましょう

### ②かけっこ



**5分**

短いきより  
を全力で  
走りましょう

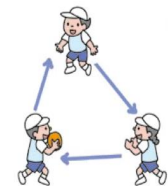
### ③遊具を使った運動



**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