
















































# 運動取組カード (中高生用)

年 組 名 前

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数 30分程度 (     ) 日 ・ 60分程度 (     ) 日	※目標達成のために配慮する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○で囲みましょう。)				運動時間合計				
	体の柔らかさ	動きを持続する能力		巧みな動き	力強い動き				
/ (月)	 ストレッチ その他 (     )	 ウォーキング その他 (     )	 ジョギング その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 球 技 その他 (     )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 (     )	<div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div>
/ (火)	 ストレッチ その他 (     )	 ウォーキング その他 (     )	 ジョギング その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 球 技 その他 (     )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 (     )	<div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div>
/ (水)	 ストレッチ その他 (     )	 ウォーキング その他 (     )	 ジョギング その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 球 技 その他 (     )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 (     )	<div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div>
/ (木)	 ストレッチ その他 (     )	 ウォーキング その他 (     )	 ジョギング その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 球 技 その他 (     )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 (     )	<div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div>
/ (金)	 ストレッチ その他 (     )	 ウォーキング その他 (     )	 ジョギング その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 球 技 その他 (     )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 (     )	<div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div>
/ (土)	 ストレッチ その他 (     )	 ウォーキング その他 (     )	 ジョギング その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 球 技 その他 (     )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 (     )	<div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div>
/ (日)	 ストレッチ その他 (     )	 ウォーキング その他 (     )	 ジョギング その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 (     )	 縄跳び その他 (     )	 球 技 その他 (     )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 (     )	<div>分</div> <div>60分運動した：◎</div> <div>30分運動した：○</div> <div>(     )</div>
振り返り	運動に取り組んだ日数 30分程度 (     ) 日 ・ 60分程度 (     ) 日				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				

# 屋外で行える運動の例（中高生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。
- ・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。

## ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして  
体の柔らかさを高めましょう

## ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを  
維持して行いましょう



## 連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動

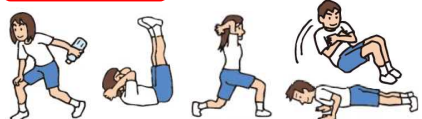


片足や両足での連続跳びや  
左右への移動を、リズミカルに行ったり  
素早く行ったりしましょう

## 腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、  
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

## 縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間  
や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな  
跳び方に挑戦したりしましょう

## 球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど  
1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう

## 注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあけましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、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、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

# 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

### 【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

#### ①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ウォーキング

持

10分



公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び

5分

巧

素早く跳んだり、  
いろいろな跳び方に  
挑戦したりしましょう

#### ④腕立て伏せ、上体起こし

力

10分



自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

### 【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

#### ①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ウォーキング

持

15分



公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び

5分

持

時間を決めて  
続けて  
跳びましょう

#### ④連続ジャンプ、 サイドステップ

巧

10分



リズミカルに跳んだり  
素早く跳んだりしま  
しょう

#### ⑤腕立て伏せ、 上体起こし

力

10分



自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

### 【例3】校庭や運動場などで運動する場合 45分

#### ①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ジョギング

持

10分



自己の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技

20分

巧

相手と十分な  
間隔をあけて  
ラリーなどを  
行いましょう



#### ④腕立て伏せ、上体起こし

力

10分



自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

### 【例4】校庭や運動場などで運動する場合 60分

#### ①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ジョギング

持

10分



自己の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技

30分

巧

相手と十分な  
間隔をあけて  
ラリーなどを  
行いましょう



#### ④縄跳び

5分

持

時間を決めて  
続けて跳びましょう



#### ⑤腕立て伏せ、 上体起こし

力

10分



自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

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、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人でできるダンス など