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・ほぐす運動　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 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。（　　）	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。（　　）
／（火）	体を伸ばす・ほぐす運動　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 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。（　　）	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。（　　）
／（水）	体を伸ばす・ほぐす運動　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 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。（　　）	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。（　　）
／（木）	体を伸ばす・ほぐす運動　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 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。（　　）	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。（　　）
／（金）	体を伸ばす・ほぐす運動　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 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。（　　）	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。（　　）
／（土）	体を伸ばす・ほぐす運動　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 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（　　）	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。（　　）
／（日）	体を伸ばす・ほぐす運動　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 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。（　　）	分 30分取り組めた日は○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。

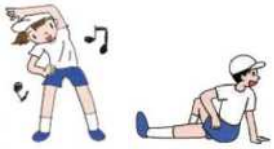
（資料）文部科学省

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て行いましょう。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

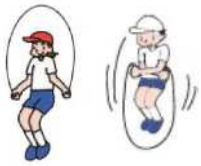
ウォーキング、ジョギング

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

短いきょ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

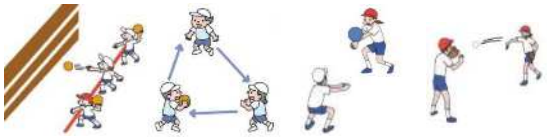
竹馬や一輪車などに乗る運動

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、ほかの人と長いきょ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

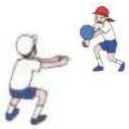
準備運動をしっかり行いましょう

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

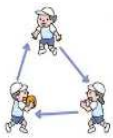
準備運動をしっかり行いましょう

②かけっこ　5分

短いきょ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、長いきょ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

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 ジョギング 縄跳び その他（　　）	 連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球　技 その他（　　）	 腕立て伏せ、上体起こしなど その他 （　　）	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ （　　）
／ （火）	 ストレッチ その他 （　　）	 ウォーキング ジョギング 縄跳び その他（　　）	 連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球　技 その他（　　）	 腕立て伏せ、上体起こしなど その他 （　　）	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ （　　）
／ （水）	 ストレッチ その他 （　　）	 ウォーキング ジョギング 縄跳び その他（　　）	 連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球　技 その他（　　）	 腕立て伏せ、上体起こしなど その他 （　　）	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ （　　）
／ （木）	 ストレッチ その他 （　　）	 ウォーキング ジョギング 縄跳び その他（　　）	 連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球　技 その他（　　）	 腕立て伏せ、上体起こしなど その他 （　　）	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ （　　）
／ （金）	 ストレッチ その他 （　　）	 ウォーキング ジョギング 縄跳び その他（　　）	 連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球　技 その他（　　）	 腕立て伏せ、上体起こしなど その他 （　　）	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ （　　）
／ （土）	 ストレッチ その他 （　　）	 ウォーキング ジョギング 縄跳び その他（　　）	 連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球　技 その他（　　）	 腕立て伏せ、上体起こしなど その他 （　　）	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ （　　）
／ （日）	 ストレッチ その他 （　　）	 ウォーキング ジョギング 縄跳び その他（　　）	 連続ジャンプ、サイドステップなど 縄跳び 球　技 その他（　　）	 腕立て伏せ、上体起こしなど その他 （　　）	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ （　　）

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。
・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。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**

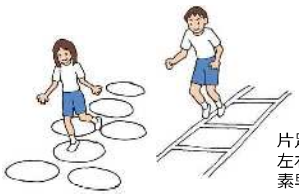
持 動きを持続する能力を高める運動

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

※ **赤枠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！

●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 **10分**

力 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 **10分**

力 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