



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 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中を書きましょう。()								
/ (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 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中を書きましょう。()								
/ (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 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中を書きましょう。()								
/ (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 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中を書きましょう。()								
/ (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 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中を書きましょう。()								
/ (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 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中を書きましょう。()								
/ (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 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中を書きましょう。()								
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

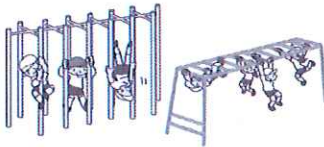
5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

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

ウォーキング、ジョギング

10～15分



無理のないはやさで、続けて行いましょう



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



なわとび

5～10分



いろいろなとび方をしましょう



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

かけっこ

5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

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

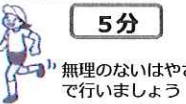
①体を伸ばす・ほぐす運動



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

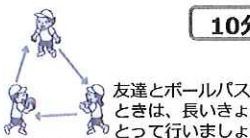
③遊具を使った運動



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

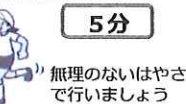
①体を伸ばす・ほぐす運動



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