

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、リズムカルに行ったり
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げましょう。
- 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)

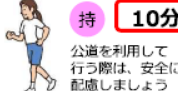
【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

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 10分



持
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 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

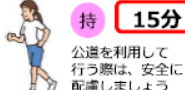
【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

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 15分



持
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 10分



巧
リズムカルに跳んだり
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 10分



持
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 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 10分



持
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、自分で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