

「運動取組カード」・「屋外で行える運動の例」・

「屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例」のご紹介

この臨時休業期間中においても、児童が心身の健康状態を保てるようにと、大阪府教育委員会が作成した運動に関する資料が送付されてきましたので、必要に応じてご活用ください。

●運動取組カード

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。★★★

※目標を達成するためにがんばりたいことを書きましょう。

目 標	今日は、()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を書きましょう。
日	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○かこみましよう。)								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分を超えた日は○を書きましよう。
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましよう。()								()
(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分を超えた日は○を書きましよう。
	他にも取り組んだ運動がありましたら、()の中に書きましよう。()								()
	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	遊具を使った運動	竹馬や一輪車	ボール	



●屋外で行える運動の例 (小学生)

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 短いよ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(バス、キャッチボール)などをしましょう	

※赤い枠の中の時点を目安として、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。

●屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例 (小学生)

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	②ウォーキング 10分	③なわとび 5分	④ボールを使った運動 10分
-----------------	-------------	----------	----------------

準備運動をしっかり行いましょう。安全な場所ですぐに帰ることを確認して帰ります。運動する場所の守りを守り、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	②ジョギング 5分	③なわとび 5分	④遊具を使った運動 15分
-----------------	-----------	----------	---------------

準備運動をしっかり行いましょう。無理のないはやさで行いましょう。いろいろなとび方に挑戦しましょう。使い方の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	②かけっこ 5分	③遊具を使った運動 10分	④ボールを使った運動 10分
-----------------	----------	---------------	----------------

準備運動をしっかり行いましょう。短いよりを全力で走りましょう。使い方のを守って運動しましょう。友達とボール(バス)をとりあって行いましょう。

【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	②ジョギング 5分	③ボールを使った運動 10分	④竹馬や一輪車などに乗る運動 10分
-----------------	-----------	----------------	--------------------

