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。 （　　）

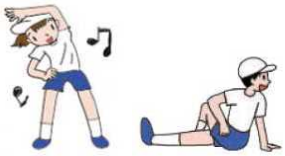
振り返り	今週は、（　　）日、30分 運動することができた！	※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。

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

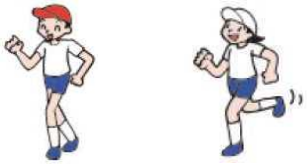
5分くらい



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

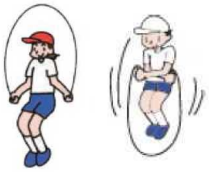
10～15分　5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

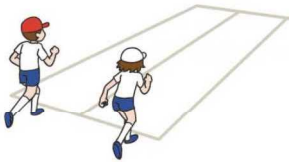
5～10分



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

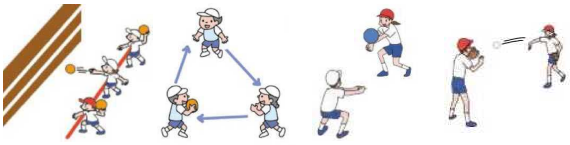
竹馬や一輪車などに乗る運動

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、なるべく一人や少人数で運動しましょう。
●運動するときは、マスクをしなくてもよいですが、ほかの人と長いきょりをとりましょう。
●あつい日は、こまめに水分をとったり、日かげで休んだりしながら、運動しましょう。
●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しっかりと手を洗いましょう。

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

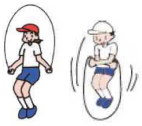
①体を伸ばす・ほぐす運動　5分

準備運動をしっかり行いましょう

②ウォーキング　10分

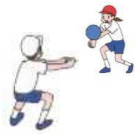
安全な場所で無理のないはやさで行いましょう

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

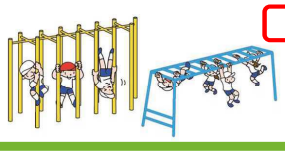
②ジョギング　5分

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



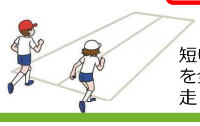
使い方のきまりを守って運動しましょう

【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

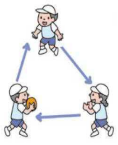


短いきょりを全力で走りましょう

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

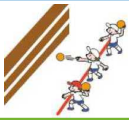
①体を伸ばす・ほぐす運動　5分

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