



# 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		※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。						
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								
日 に ち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動は、記入しましょう)							取り組んだ日数	
	体の柔らかさ								
/ (月)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 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 その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 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 その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 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 その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 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 その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 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 その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 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 その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 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		※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。						
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								

# 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

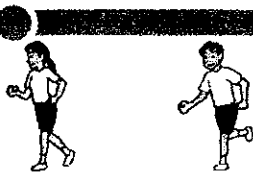


体の各部位を伸ばして  
体の柔らかさを高めましょう

## ウォーキング、ジョギング

10~20分

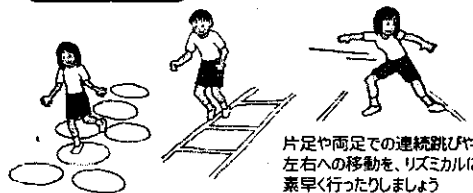
10~15分



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



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



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

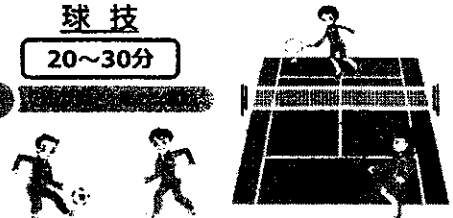


自分で決めた一定の時間  
や回数を続けて跳びましょう

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



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど  
1人や少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



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



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



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



自分の体力に応じて、  
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



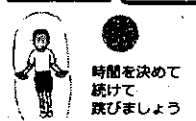
可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ウォーキング 15分



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



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



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



自分の体力に応じて、  
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



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



自分の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技 20分



相手と十分な  
間隔をあげて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④腕立て伏せ、上体起こし



自分の体力に応じて、  
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



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



自分の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技 30分



相手と十分な  
間隔をあげて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④縄跳び 5分



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



自分の体力に応じて、  
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