



# 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 ち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)								
	体の柔らかさ	動きを継続する能力			巧みな動き		力強い動き	運動時間合計	
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技		 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )
(月)	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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	 縄跳び	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び	 球 技	 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、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** 動きを継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** 動きを継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

**力** 10分  
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

**巧** 10分  
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空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

**力** 10分  
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空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、一人のできるダンス など