



運動取組カード

(中学生用)

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 30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日		※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。						
日 次	取り組んだ運動（取り組んだ運動を○で囲みましょう。）								運動時間合計
	体の柔らかさ	動きを持続する能力			巧みな動き		力強い動き		
例	 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 ()	【 45 】分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	【 】分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	【 】分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	【 】分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	【 】分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	【 】分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	【 】分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 その他 ()	 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 30分程度 () 日 60分程度 () 日			※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。 _____ _____					

屋外で行える運動の例（中学生）

- ・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

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。

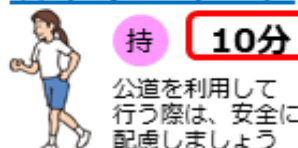
屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中学生）

【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 **30分**

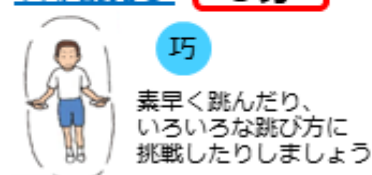
①ストレッチ **5分**



②ウォーキング **10分**



③縄跳び **5分**



④腕立て伏せ、上体起こし **10分**

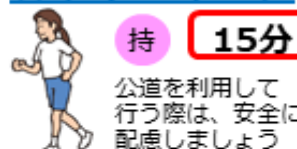


【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 **45分**

①ストレッチ **5分**



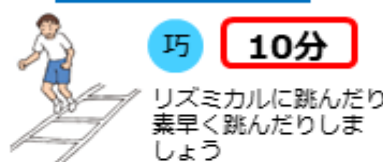
②ウォーキング **15分**



③縄跳び **5分**



④連続ジャンプ、サイドステップ **10分**



⑤腕立て伏せ、上体起こし **10分**



【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**



②ジョギング **10分**



③球技 **20分**



④腕立て伏せ、上体起こし **10分**

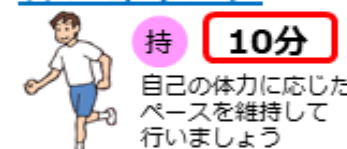


【例4】校庭や運動場などで運動する場合 **60分**

①ストレッチ **5分**



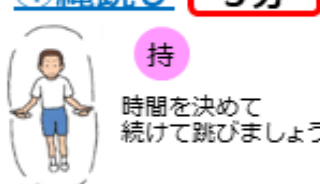
②ジョギング **10分**



③球技 **30分**



④縄跳び **5分**



⑤腕立て伏せ、上体起こし **10分**



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、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

