

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

短いきより
を全力で
走りましょう

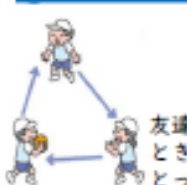
③遊具を使った運動



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、長いきよりを
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

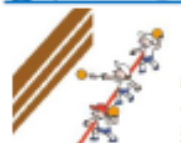
②ジョギング



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