

# 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。

## 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



**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 10分



**巧** リズミ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あ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あ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