






# 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たり行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

<p><b>ストレッチ</b> 5分程度</p> <p>柔 体の柔らかさを高める運動</p>  <p>体の各部位を伸ばして体の柔らかさを高めましょう</p>	<p><b>ウォーキング、ジョギング</b> 10～20分 10～15分</p> <p>持 動きを継続する能力を高める運動</p>  <p>自分の体力に応じたペースを維持して行いましょう</p>	<p><b>連続ジャンプ、サイドステップなど</b> 5～15分 巧 巧みな動きを高める運動</p>  <p>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</p>
<p><b>腕立て伏せ、上体起こしなど</b> 10～20分 力 力強い動きを高める運動</p>  <p>自分の体重等を利用して、腕や足の伸縮をしたり、上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう</p>	<p><b>縄跳び</b> 5～15分</p> <p>持 動きを継続する能力を高める運動</p> <p>自分で決めた一定の時間や回数を続けて跳びましょう</p> <p>巧 巧みな動きを高める運動</p> <p>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</p>	<p><b>球技</b> 20～30分 巧 巧みな動きを高める運動</p>  <p>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</p>

※ 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けましょう。
- 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 <b>30分</b>		③ 縄跳び <b>5分</b>	④ 腕立て伏せ、上体起こし <b>10分</b>	
① ストレッチ <b>5分</b>	② ウォーキング <b>10分</b>	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	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	
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	持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう			
【例2】 家庭や近くの公園で運動する場合 <b>45分</b>		③ 縄跳び <b>5分</b>	④ 連続ジャンプ、サイドステップ <b>10分</b>	⑤ 腕立て伏せ、上体起こし <b>10分</b>
① ストレッチ <b>5分</b>	② ウォーキング <b>15分</b>	持 時間を決めて続けて跳びましょう	巧 リズムカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう	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
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	持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう			
【例3】 校庭や運動場などで運動する場合 <b>45分</b>		③ 球技 <b>20分</b>	④ 腕立て伏せ、上体起こし <b>10分</b>	
① ストレッチ <b>5分</b>	② ジョギング <b>10分</b>	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	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	
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	持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう			
【例4】 校庭や運動場などで運動する場合 <b>60分</b>		③ 球技 <b>30分</b>	④ 縄跳び <b>5分</b>	⑤ 腕立て伏せ、上体起こし <b>10分</b>
① ストレッチ <b>5分</b>	② ジョギング <b>10分</b>	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	持 時間を決めて続けて跳びましょう	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
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	持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう			

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、一人でできるダンス など