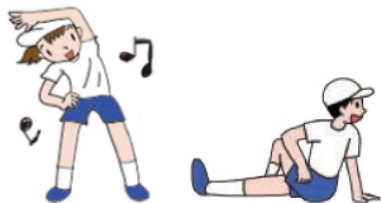


屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・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。

体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい



準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分



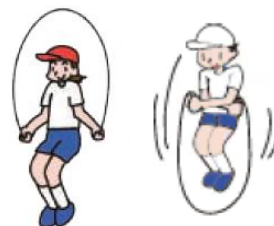
無理のないペースで、続けて行いましょう

5～10分



なわとび

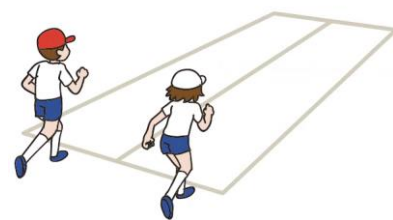
5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

かけっこ

5分くらい



短いきりを全力で走りましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

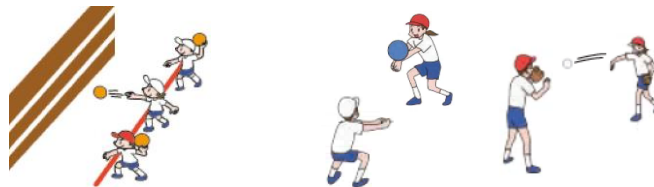
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどをしましょう

※ 赤いわくの中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！

- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなれば、できるだけマスクをしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。