

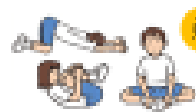
屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

【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

持

10分



公園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



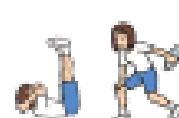
巧

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



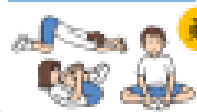
自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【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

持

15分



公園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

巧

10分



リズムとカー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

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

持

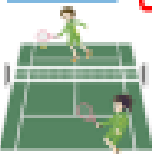
10分



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



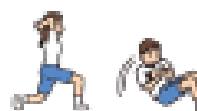
巧

相手と十分な距離を空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

持

10分



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

相手と十分な距離を空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

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

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