

助任元気アップだより

助任小学校では、毎年「助任元気アップだより」を発行し、体力向上のための取り組みやお知らせなどについて情報発信しています。

今回は、室内で過ごす時間が多くなりがちの中で、少しでも子どもたちの気分のリフレッシュや体ほぐしにつながるよう、文部科学省の通知の中から「屋外で行える運動の例(小学生)」について紹介いたします。裏面には「運動取り組みカード(小学生用)」もありますので、お子様の運動不足解消のためにご活用ください。

運動は体力を高めるだけでなく、ストレスが解消されたり、集中力が増して学力向上につながったりします。学校と家庭で協力し、子どもたちの健やかな成長につながればと思います。

裏面もご覧ください。

「屋外で行える運動の例(小学生)」
「運動取り組みカード(小学生用)」

























































文部科学省HP「新型コロナウイルス感染症対策のために小学校、中学校、高等学校等において臨時休業を行う場合の学習の保障等について(通知)」より



運動取組カード (小学生用)

年 組 名 前 _____

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

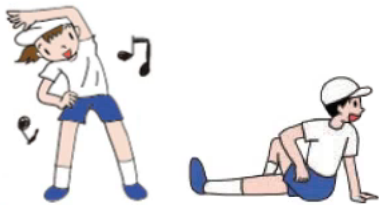
目 標	今週は、() 日、30分 運動できるようにする！								※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。)								運動した時間
/ (月)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/ (火)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/ (水)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/ (木)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/ (金)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/ (土)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/ (日)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	<div style="text-align: right;">分</div> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
振り返り	今週は、() 日、30分 運動することができた！								※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。

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

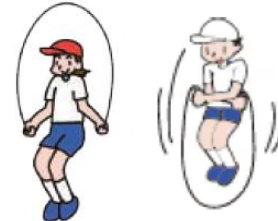
5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

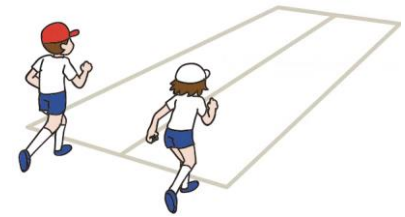
5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

かけっこ

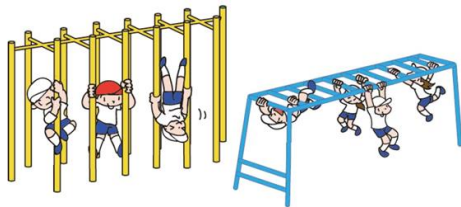
5分くらい



短いきりを全力で走りましょう

遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

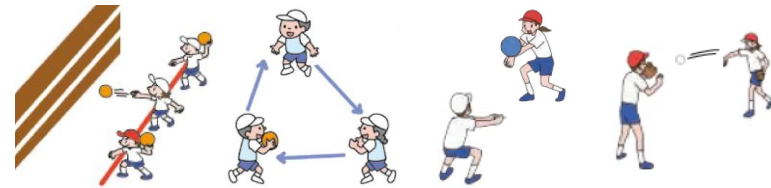
10～15分



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！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 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、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、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、さけるようにしましょう。
- 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。

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

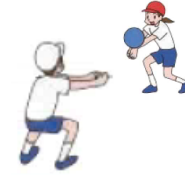
③なわとび



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

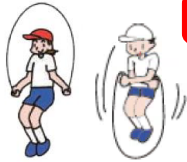
②ジョギング



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**

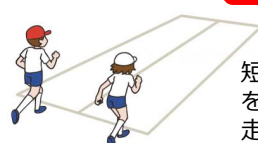
①体を伸ばす・ほぐす運動



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

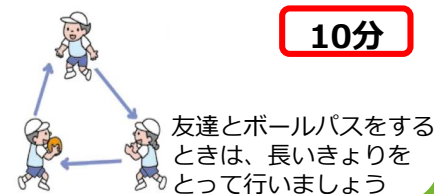
③遊具を使った運動



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