

# 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



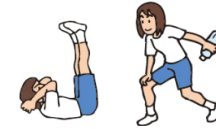
巧

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

持

15分



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

巧

10分



リズム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

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

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