



運動チャレンジカード (中高生用) 年 組 名前

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

| 目標 | 運動に取り組む日数 | | ※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。 | | | | | | |
|-------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| | 30分程度 () 日・60分程度 () 日 | | | | | | | | |
| 日にち | 取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。) | | | | 運動時間合計 | | | | |
| | 体の柔らかさ | 動きを継続する能力 | | 巧みな動き | | 力強い動き | | | |
| / (月) | ストレッチ その他 () | ウォーキング その他 () | ジョギング その他 () | 縄跳び その他 () | 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 () | 縄跳び その他 () | 球技 その他 () | 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 () | 分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ () |
| / (火) | ストレッチ その他 () | ウォーキング その他 () | ジョギング その他 () | 縄跳び その他 () | 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 () | 縄跳び その他 () | 球技 その他 () | 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 () | 分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ () |
| / (水) | ストレッチ その他 () | ウォーキング その他 () | ジョギング その他 () | 縄跳び その他 () | 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 () | 縄跳び その他 () | 球技 その他 () | 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 () | 分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ () |
| / (木) | ストレッチ その他 () | ウォーキング その他 () | ジョギング その他 () | 縄跳び その他 () | 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 () | 縄跳び その他 () | 球技 その他 () | 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 () | 分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ () |
| / (金) | ストレッチ その他 () | ウォーキング その他 () | ジョギング その他 () | 縄跳び その他 () | 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 () | 縄跳び その他 () | 球技 その他 () | 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 () | 分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ () |
| / (土) | ストレッチ その他 () | ウォーキング その他 () | ジョギング その他 () | 縄跳び その他 () | 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 () | 縄跳び その他 () | 球技 その他 () | 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 () | 分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ () |
| / (日) | ストレッチ その他 () | ウォーキング その他 () | ジョギング その他 () | 縄跳び その他 () | 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 () | 縄跳び その他 () | 球技 その他 () | 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 () | 分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ () |
| 振り返り | 運動に取り組んだ日数 | | ※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。 | | | | | | |
| | 30分程度 () 日・60分程度 () 日 | | | | | | | | |

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。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



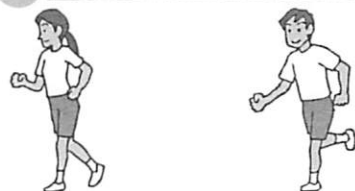
体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動



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

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう

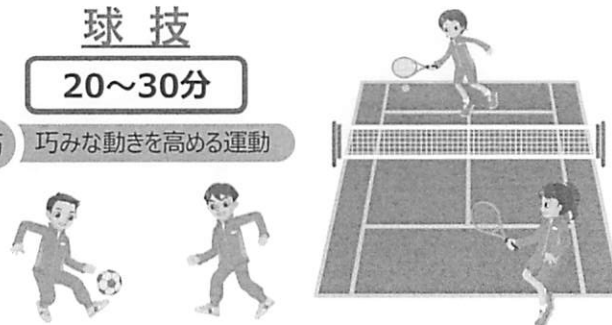
巧 巧みな動きを高める運動

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

球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



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

※ 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げましょう。
- 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 **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 **10分**



持
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 **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 **15分**



持
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 **10分**



巧
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 **10分**



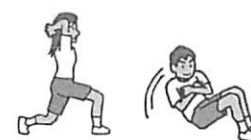
持
自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

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 **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 **10分**



持
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