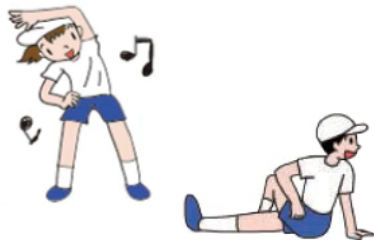


# 屋外で行える運動の例（小学生）

- ・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

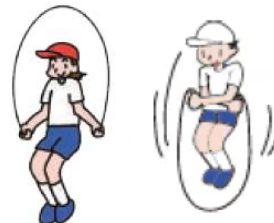
5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

## なわとび

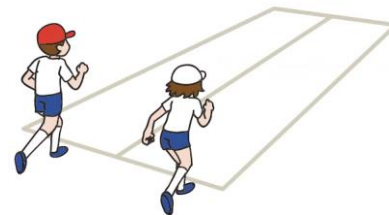
5～10分



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

※ 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、ほかの人と長いきよ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。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。