

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



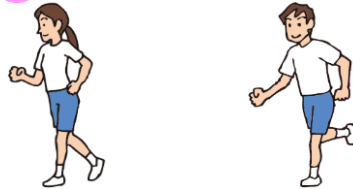
体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

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

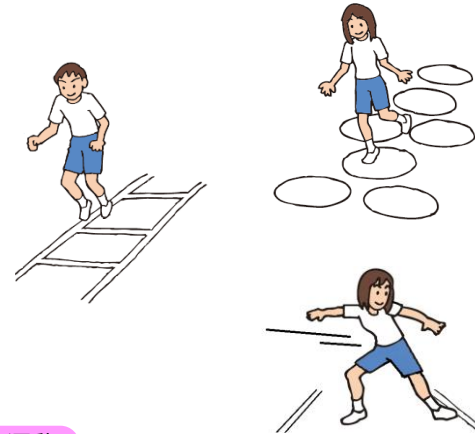


自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

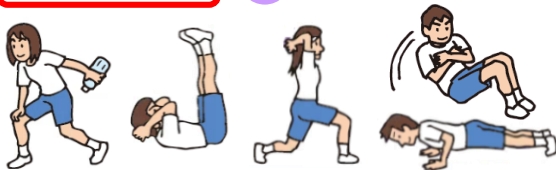
巧 巧みな動きを高める運動



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

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

※ 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。