

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



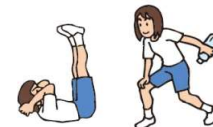
持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

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



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 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 リズミ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



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 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