

# 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



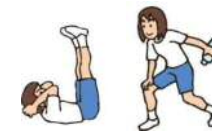
**持** 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

### 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** 10分 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



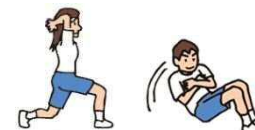
**持** 10分 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

### 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 10分



**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