



長野県版

# うんどうカード(1・2ねんせい) ねん くみ なまえ

◇ まいにち、60分くらいをもくひょうに、いろんうんどうで、からだをうごかそう！ ◇

もくひょう	こんしゅうは、( )にち、 60分うんどうできるようにする！								※ もくひょうをたっせいするためにがんばることをかきましょう
ひにち (ようび)	うんどうのしゅるい (とりくんだうんどうを○でかこみましょう。)								きょうのふりかえり
/  (げつ)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	うんどうしたじかん  分 ☆かおをぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/  (か)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	うんどうしたじかん  分 ☆かおをぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/  (すい)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	うんどうしたじかん  分 ☆かおをぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/  (もく)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	うんどうしたじかん  分 ☆かおをぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/  (きん)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	うんどうしたじかん  分 ☆かおをぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/  (ど)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	うんどうしたじかん  分 ☆かおをぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/  (にち)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	うんどうしたじかん  分 ☆かおをぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
こんしゅうの ふりかえり	こんしゅうは、( )にち、 60分うんどうすることができた！								もくひょうをたっせいできたかな？ かんそうをかきましょう。
せんせい から									

【お家の方、先生方へ】

★マークのついている運動は、総合教育センター学校体育HP『運動動画集』で「あんたがたどこさ」、「タオルで遊ぼう！」  
 「いろいろなポーズでバランスをとろう!」、「手足で体を支えてパワーアップ!」、「もしかめウォーキング」、「からだジャンケン」  
 「グーパージャンプで手足を動かそう!」等が紹介されています。ぜひご覧ください。

# おくないがい うんどう れい しょうがくせい 屋内外でできる運動の例（小学生）

毎日60分くらいを目標に体を動かそう。下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせよう。

<p><b>体をのばす・ほぐす</b> 5分くらい</p>  <p>準備運動をしっかりと行いましょう</p>	<p><b>あるく</b> 10~15分 <b>走る（ジョギング）</b> 10~15分</p>  <p>無理のないはやさで、続けて行いましょう</p>	<p><b>走る（かけっこ・オニごっこ）</b> 5分くらい</p>  <p>短いきよりを全力で走りましょう</p>
<p><b>遊具（ゆうぐ）</b> 10~15分</p>  <p>使い方のきまりを守りましょう</p>	<p><b>のる</b> 10~15分</p>  <p>長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう</p>	<p><b>バランス</b> 5~10分</p>  <p>いろいろな姿勢で、バランスをとりましょう</p>
<p><b>なわとび</b> 5~10分</p>  <p>いろいろなとび方にチャレンジしましょう</p>	<p><b>ボール</b> 10~15分</p>  <p>まとあてや、手足を使ったボール運動をしましょう</p>	<p><b>いろいろな道具</b> 5~10分</p>  <p>道具を使って体を動かしましょう</p>
<p><b>ちから</b> 5~10分</p>  <p>手や足で体を支えたり、ぶらさがったりしましょう</p>	<p><b>おどる</b> 5~10分</p>  <p>とんだり、はねたりするなどして、全身を使っておどりましょう</p>	 <p>長野県総合教育センター 学校体育HP「運動動画集」</p>

※赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間や内容を考えて、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 大切です！

- 道具を使うときは、こわれていないか確かめて使いましょう。
- 道具は正しい使い方をし、けがのないようにしましょう。
- 体の調子が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
- 運動をする場所が安全か、よく確かめて運動をしましょう。



長野県教育委員会 HP  
「長野県版運動プログラム」  
こちらにも、たくさんの  
運動が紹介されています！



長野県版

# 運動カード(3・4年生)

年 組 名前

◇ 毎日、60分くらいを目標に、いろんな運動で体を動かそう！ ◇

目 標	※ 目標をたっせいするためがんばることを書きましょう								
	今週は、( )日、 60分運動できるようにする！								
日にち (曜日)	運動のしゅい (取り組んだ運動を○でかこみましよう。)								今日のふり返り
／ (月)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分 ★顔をぬってね！★ 😊 とてもがんばれた 😐 がんばれた 😞 がんばれなかった
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								
／ (火)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分 ★顔をぬってね！★ 😊 とてもがんばれた 😐 がんばれた 😞 がんばれなかった
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								
／ (水)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分 ★顔をぬってね！★ 😊 とてもがんばれた 😐 がんばれた 😞 がんばれなかった
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								
／ (木)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分 ★顔をぬってね！★ 😊 とてもがんばれた 😐 がんばれた 😞 がんばれなかった
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								
／ (金)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分 ★顔をぬってね！★ 😊 とてもがんばれた 😐 がんばれた 😞 がんばれなかった
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								
／ (土)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分 ★顔をぬってね！★ 😊 とてもがんばれた 😐 がんばれた 😞 がんばれなかった
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								
／ (日)	★のぼす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分 ★顔をぬってね！★ 😊 とてもがんばれた 😐 がんばれた 😞 がんばれなかった
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								
今週の ふり返り	今週は、( )日、 60分運動することができた！								目標をたっせいできたかな？ 感そうを書きましよう。
先生から									

【お家の方、先生方へ】

★マークのついている運動は、総合教育センター学校体育HP『運動動画集』で「あんたがたどこさ」、「タオルで遊ぼう！」、「いろいろなポーズでバランスをとろう！」、「手足で体を支えてパワーアップ！」、「もしかめウォーキング」、「からだジャンケン」、「グーパージャンプで手足を動かそう！」等が紹介されています。ぜひご覧ください。

# おくないがい うんどう れい しょうがくせい 屋内外でできる運動の例（小学生）

毎日60分くらいを目標に体を動かそう。下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせよう。

<p><b>体をのばす・ほぐす</b> 5分くらい</p>  <p>準備運動をしっかりと行いましょう</p>	<p><b>あるく</b> 10~15分 <b>走る（ジョギング）</b> 10~15分</p>  <p>無理のないはやさで、続けて行いましょう</p>	<p><b>走る（かけっこ・オニごっこ）</b> 5分くらい</p>  <p>短いきよりを全力で走りましょう</p>
<p><b>遊具（ゆうぐ）</b> 10~15分</p>  <p>使い方のきまりを守りましょう</p>	<p><b>のる</b> 10~15分</p>  <p>長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう</p>	<p><b>バランス</b> 5~10分</p>  <p>いろいろな姿勢で、バランスをとりましょう</p>
<p><b>なわとび</b> 5~10分</p>  <p>いろいろなとび方にチャレンジしましょう</p>	<p><b>ボール</b> 10~15分</p>  <p>まどあてや、手足を使ったボール運動をしましょう</p>	<p><b>いろいろな道具</b> 5~10分</p>  <p>道具を使って体を動かしましょう</p>
<p><b>ちから</b> 5~10分</p>  <p>手や足で体を支えたり、ぶらさがったりしましょう</p>	<p><b>おどる</b> 5~10分</p>  <p>とんだり、はねたりするなどして、全身を使っておどりましょう</p>	 <p>長野県総合教育センター 学校体育HP「運動動画集」</p>

※赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間や内容を考えて、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 大切です！

- 道具を使うときは、こわれていないか確かめて使いましょう。
- 道具は正しい使い方をし、けがのないようにしましょう。
- 体の調子が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
- 運動をする場所が安全か、よく確かめて運動をしましょう。



長野県教育委員会 HP  
「長野県版運動プログラム」  
こちらにも、たくさんの  
運動が紹介されています！



長野県版

# 運動カード(5・6年生)

年 組 名前

◇ 毎日、60分くらいを目安に、いろんな運動で体を動かそう！ ◇

目 標	※ 目標を達成するためがんばることを書きましょう								
目 標	今週は、( )日、 60分運動できるようにする！								
日にち (曜日)	運動の種類 (取り組んだ運動を○でかこみましよう。)								今日のふり返り
/ (月)	★のばす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								☆顔をぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/ (火)	★のばす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								☆顔をぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/ (水)	★のばす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								☆顔をぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/ (木)	★のばす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								☆顔をぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/ (金)	★のばす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								☆顔をぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/ (土)	★のばす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								☆顔をぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
/ (日)	★のばす ほぐす 	★あるく はしる 	ゆうぐ 	のる 	★バランス 	★ようぐ 	★おどる 	★ちから 	運動した時間 分
	ほかにも取り組んだ運動があれば、( )のなかに書きましよう。( )								☆顔をぬってね！☆ とてもがんばれた がんばれた がんばれなかった
今週の ふり返り	今週は、( )日、 60分運動することができた！								目標を達成できたかな？ 感想を書きましよう。
先生から									

【お家の方、先生方へ】

★マークのついている運動は、総合教育センター学校体育HP『運動動画集』で「あんたがたどこさ」、「タオルで遊ぼう！」  
 「いろいろなポーズでバランスをとろう!」、「手足で体を支えてパワーアップ!」、「もしかめウォーキング」、「からだジャンケン」  
 「グーパージャンプで手足を動かそう!」等が紹介されています。ぜひご覧ください。

# おくないがい うんどう れい しょうがくせい 屋内外でできる運動の例（小学生）

毎日60分くらいを目標に体を動かそう。下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせよう。

**体をのばす・ほぐす** 5分くらい



準備運動をしっかりと行いましょう

**あるく** 10～15分  
**走る（ジョギング）** 10～15分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

**走る（かけっこ・オニごっこ）** 5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

**遊具（ゆうぐ）** 10～15分



使い方のきまりを守りましょう

**のる** 10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

**バランス** 5～10分



いろいろな姿勢で、バランスをとりましょう

**なわとび** 5～10分



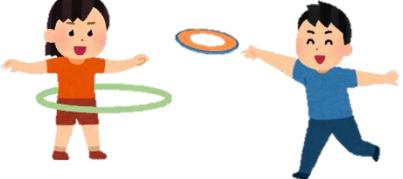
いろいろなとび方にチャレンジしましょう

**ボール** 10～15分



まどあてや、手足を使ったボール運動をしましょう

**いろいろな道具** 5～10分



道具を使って体を動かしましょう

**ちから** 5～10分



手や足で体を支えたり、ぶらさがったりしましょう

**おどる** 5～10分



とんだり、はねたりするなどして、全身を使っておどりましょう



長野県総合教育センター  
学校体育HP「運動動画集」

※赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間や内容を考えて、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 大切です！

- 道具を使うときは、こわれていないか確かめて使いましょう。
- 道具は正しい使い方をし、けがのないようにしましょう。
- 体の調子が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
- 運動をする場所が安全か、よく確かめて運動をしましょう。



長野県教育委員会 HP  
「長野県版運動プログラム」  
こちらにも、たくさんの  
運動が紹介されています！

# 長野県版 心も体もスッキリ! My エクササイズ!! (体づくり運動)

年 組 番 氏名 ( )

ねらい  
現在の自分自身の生活の中でもできる自分にあった運動(My エクササイズ)を考えて、毎日実践していこう!  
(1日の目標運動時間:60分)

今の自分に必要な運動とはどんな運動が書きましょう。(理由も)

4つの運動のうち、どの運動を行えば「自分にあった運動」になりそうか選びましょう。

	A 体の柔らかさを高める運動	B 巧みな動きを高める運動	C 力強い動きを高める運動	D 動きを持続する能力を高める運動
運動の種類	・ストレッチ、ヨガ 等	・バランスボール、 ・ラダートレーニング、 ・ボールを使った運動 (ドリブルやリフティング等) ・なわとび 等	・腕立て伏せ ・腹筋や背筋 ・体幹トレーニング ・ハーフスクワット ・逆立ち、懸垂 等	・ウォーキング、ジョギング (家の庭や周辺を往復する等) ・リズムなわとび ・ダンス、エアロビクス 等
※長野県教育委員会HPの「いっしょに学ぼう」家庭学習サポート動画に家庭でできるエクササイズを掲載してありますので、参考にしてください!				
実施の目安	できれば毎日(10分程度)	2~3日(10分程度)	2~3日(10分程度)	できれば毎日(20~30分程度)
My エクササイズ				

家でできる「My エクササイズ」を考えて書きましょう。

My エクササイズに取り組んでみよう!

日付	体の柔らかさ		巧みな動き		力強い動き		動きを持続する能力		
		実施したら ○		実施したら ○		実施したら ○		実施したら ○	総運動時間
/									
(月)	【ふり返り】気持ちよくエクササイズができましたか?(どれかに○) 1 できた! 2 まあまあ 3 いまいち...								分
/									総運動時間
(火)	【ふり返り】気持ちよくエクササイズができましたか?(どれかに○) 1 できた! 2 まあまあ 3 いまいち...								分
/									総運動時間
(水)	【ふり返り】気持ちよくエクササイズができましたか?(どれかに○) 1 できた! 2 まあまあ 3 いまいち...								分
/									総運動時間
(木)	【ふり返り】気持ちよくエクササイズができましたか?(どれかに○) 1 できた! 2 まあまあ 3 いまいち...								分
/									総運動時間
(金)	【ふり返り】気持ちよくエクササイズができましたか?(どれかに○) 1 できた! 2 まあまあ 3 いまいち...								分

【My エクササイズを1週間実施してみた感想(実施した運動が自分にあった運動であったか 等)】

【先生より】

**【運動の行い方の例】** ※運動のはじめと終わりに、アップとダウンにあたる運動を入れています。



スポーツに必要な筋力を付けたい!

家の周りをジョギング(D)10分 → 全身のストレッチ(A)5分  
→ 腕立て伏せ・腹筋・スクワット・体幹トレーニング(C)20分 → ストレッチ(A)5分 計40分

すぐ疲れてしまう。持久力を付けたい!

家の周りをウォーキング(D)5分 → 下半身を中心にストレッチ(A)5分  
→ ジョギング(D)20分 → リズムなわとび(D)5分 → 下半身ストレッチ(A)5分 計40分



機敏に動けるようになりたい!

家の周りをジョギング(D)5分 → 下半身ストレッチ(A)5分 → ラダートレーニング(B)15分  
→ 目印をタッチして往復するトレーニング(B)5分 → ストレッチ(A)5分 計35分

体が重い…。肩こりがする…。

家の周りをウォーキングし、血行をよくする 10分  
→ 下半身、上半身、体幹のストレッチ(A)10分 → ヨガ(A)10分 計30分



**【家の周りのできる運動例】** ※家の周りで、一人でもできる運動例を挙げてあります。

(A) 体の柔らかさを高めるための運動



ストレッチ



ヨガ

(B) 巧みな動きを高めるための運動



ラダートレーニング  
(地面に線を描いてもOK)



目印(缶や石でもOK)をタッチしながら  
往復するトレーニング



大きなボールに乗って  
バランスをとる運動

(C) 力強い動きを高めるための運動



自分の体や簡単な重りを利用して行う運動



体幹トレーニング

(D) 動きを持続する能力を高めるための運動



ジョギング



なわとび



ウォーキング

体幹(コア)トレーニング  
について動画がアップさ  
れています!



4つの動きにどのような  
運動があるか、アップさ  
れています!



**注意!**

- 道具を使うときは、こわれていないか確かめて使しましょう。
- 道具は正しい使い方をし、けがのないようにしましょう。
- 自分の体の状態によって、運動の時間や強さを無理のないように工夫しましょう。
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 周囲に危険なものがないか、よく確かめてから運動をしましょう。