












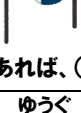

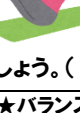








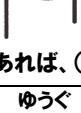
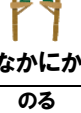
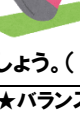


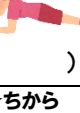



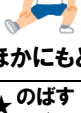

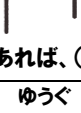
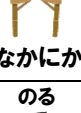
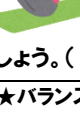


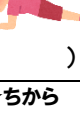



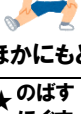
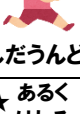
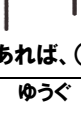

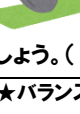


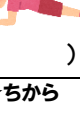



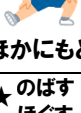
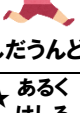
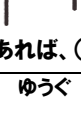
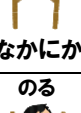
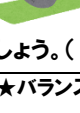


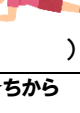



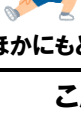
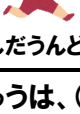
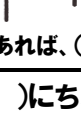
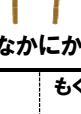
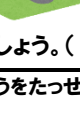
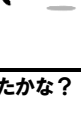
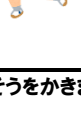
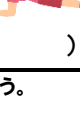







長野県版

うんどうカード(1・2ねんせい) ねん くみ なまえ

◇ まいにち、30分くらいをめやすに、いろいろなうんどうで、からだをうごかさう！ ◇

もくひょう	こんしゅうは、()にち、 30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 	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
ほかにもとりくんだうんどうがあれば、()のなかにかきましょう。()									
/ (か)	★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 	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
ほかにもとりくんだうんどうがあれば、()のなかにかきましょう。()									
/ (すい)	★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 	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
ほかにもとりくんだうんどうがあれば、()のなかにかきましょう。()									
/ (もく)	★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 	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
ほかにもとりくんだうんどうがあれば、()のなかにかきましょう。()									
/ (きん)	★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 	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
ほかにもとりくんだうんどうがあれば、()のなかにかきましょう。()									
/ (ど)	★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 	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
ほかにもとりくんだうんどうがあれば、()のなかにかきましょう。()									
/ (にち)	★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 	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
ほかにもとりくんだうんどうがあれば、()のなかにかきましょう。()									
こんしゅうの ふりかえり	こんしゅうは、()にち、 30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、学習支援ポータルサイト「まなびすけ信州」にも「あなたがたどこさ、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!」、「もしかめウォーク」、「グーパージャンプで手足を動かそう!」、「からだジャンケン」等がありますのでご参考にしてください。 <https://manabisuke.airlibro.jp>

屋内外で行える運動の例（小学生）

・運動不足にならないように、**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ていきましょう。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

5分くらい



準備運動をしっかりと行いましょう

歩く

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）

5分くらい



短いよりを全力で走りましょう

遊具

10～15分



使い方の決まりを守って使いましょう

乗る

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



いろいろななわとび方をしましょう

ボール

10～15分



的あてや、手足を使ったボール運動をしましょう

タオルなど

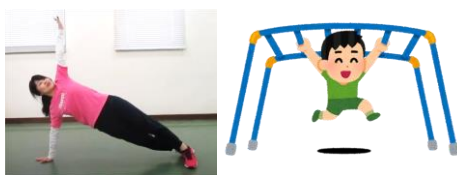
5～10分



いろいろなもの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、ぶら下がったりしましょう

おどる

5～10分



跳んだり、はねたりするなどして、全身を使っておどりましょう



学習支援ポータルサイト
「まなびすけ信州」

※ 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。

※ 運動の組み合わせは自由ですが、初めに準備運動や歩いたりジョギングなどをして、体をほぐしたり温めたりしてから運動しましょう。

大切です

- 多くの人とではなく、お家の人や1人で運動しましょう。1人の時には無理をしません。
- 周りに人がいるときには、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 屋外で運動するときでも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、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、しないようにしましょう。
- 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。
- 用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 一輪車や竹馬は、運動場などの広い場所で行いましょう。
- 屋内、屋外にかかわらず、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。



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、30分くらいを目安に、いろんな運動で体を動かそう！ ◇

目 標	今週は、()日、 30分運動できるようにする！								※ 目標をたっせいするためにがんばることを書きましょう	
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、 30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、学習支援ポータルサイト「まなびすけ信州」にも「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!」、「もしかめワーク」、「グーパージャンプで手足を動かそう!」、「からだジャンケン」等がありますので参考にしてください。 <https://manabisuke.airlibro.jp>

屋内外で行える運動の例（小学生）

・運動不足にならないように、**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ていきましょう。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

5分くらい



準備運動をしっかりと行いましょう

歩く

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）

5分くらい



短いよりを全力で走りましょう

遊具

10～15分



使い方の決まりを守って使いましょう

乗る

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



いろいろななわとび方をしましょう

ボール

10～15分



的あてや、手足を使ったボール運動をしましょう

タオルなど

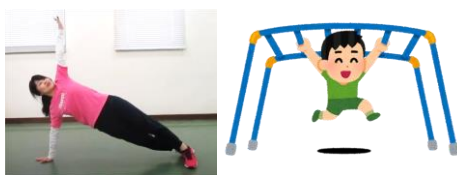
5～10分



いろいろなもの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、ぶら下がったりしましょう

おどる

5～10分



跳んだり、はねたりするなどして、全身を使っておどりましょう



学習支援ポータルサイト
「まなびすけ信州」

※ 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。

※ 運動の組み合わせは自由ですが、初めに準備運動や歩いたりジョギングなどをして、体をほぐしたり温めたりしてから運動しましょう。

大切です

- 多くの人とではなく、お家の人や1人で運動しましょう。1人の時には無理をしません。
- 周りに人がいるときには、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 屋外で運動するときでも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、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、しないようにしましょう。
- 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。
- 用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 一輪車や竹馬は、運動場などの広い場所で行いましょう。
- 屋内、屋外にかかわらず、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。



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、30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、 30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、 30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、学習支援ポータルサイト「まなびすけ信州」にも「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!」、「もしかめワーク」、「グーパージャンプで手足を動かそう!」、「からだジャンケン」等がありますので参考にしてください。 <https://manabisuke.airlibro.jp>

屋内外で行える運動の例（小学生）

・運動不足にならないように、**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ていきましょう。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

5分くらい



準備運動をしっかりと行いましょう

歩く

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）

5分くらい



短いよりを全力で走りましょう

遊具

10～15分



使い方の決まりを守って使いましょう

乗る

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



いろいろななわとび方をしましょう

ボール

10～15分



的あてや、手足を使ったボール運動をしましょう

タオルなど

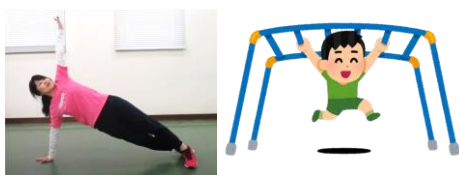
5～10分



いろいろなもの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、ぶら下がったりしましょう

おどる

5～10分



跳んだり、はねたりするなどして、全身を使っておどりましょう



学習支援ポータルサイト
「まなびすけ信州」

※ 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。

※ 運動の組み合わせは自由ですが、初めに準備運動や歩いたりジョギングなどをして、体をほぐしたり温めたりしてから運動しましょう。

大切に
大切に
大切に

- 多くの人とではなく、お家の人や1人で運動しましょう。1人の時には無理をしません。
- 周りに人がいるときには、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 屋外で運動するときでも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、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、しないようにしましょう。
- 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。
- 用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 一輪車や竹馬は、運動場などの広い場所で行いましょう。
- 屋内、屋外にかかわらず、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。



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!!(体つくい運動)

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!

今の自分に必要な運動とはどんな運動か書きましょう。(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。

	体を柔らかくするための運動	巧みな動きを高めるための運動	力強い動きを高めるための運動	動きを続ける能力を高めるための運動
運動の種類	ストレッチ、ヨガ 等	バランスボール運動、ラダートレーニング(地面に書いてもできる)、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・背筋、体幹トレーニング、ハーフスクワット、ダッシュ、逆立ち 等	ウォーキング・ジョギング(家の庭や、家の周辺を往復する等)、なわとび、ダンス、エアロビクス、踏み台昇降 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				

My エクササイズに取り組んでみよう!

実施したエクササイズに○

家で行えるMy エクササイズを考えて書きましょう。

日付	体を柔らかくする運動	巧みな動きを高める運動	力強い動きを高める運動	持久力を高める運動	
/					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週間実施してみたの感想(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

家の周りをジョギング(持久力を高める運動)10分 → ストレッチ(体を柔らかくする運動)5分
→ 腕立て伏せ・腹筋・スクワット・体幹トレーニング(20分) → ストレッチ5分 計40分
- 運動不足なので、持久力を付けたい!

家の周りをウォーキング(持久力を高める運動)5分 → 下半身ストレッチ(体を柔らかくする運動)5分 → 家の周りがある小さなスペースをでのジョギング(持久力を高める運動)20分 →
- 肩が重い……。

家の周りをウォーキングして血行をよくする(持久力を高める運動)10分 → 下半身・体幹・肩関節周りのストレッチをして全身をほぐす(体を柔らかくする運動)20分 計30分
- 俊敏さに動けるようになりたい!

家の周りをジョギング(持久力を高める運動)5分 → 下半身ストレッチ(体を柔らかくする運動)5分 → 地面にはしご(ラダーがあれば使う)のような線を引いてラダートレーニング(体を柔らかくする運動)20分 → 地面にマーカーや石等目印を置いてのアジリティートレーニング(巧みな動きを高める運動)

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

①体の柔らかさを高めるための運動



②巧みな動きを高めるための運動



③力強い動きを高めるための運動



④動きを持続する能力を高めるための運動



体幹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!

- 大人数が密集するような場では運動をしない。
- 仲間を誘って運動をするのではなく、家族と一緒にやるか1人で運動しましょう。
- 周りに人がいるときには、他の人と長い距離をとって行うようにしましょう。
- 屋外で運動するときでも、呼吸が苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 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きましょう。
- 屋内、屋外にかかわらず、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。