

# 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



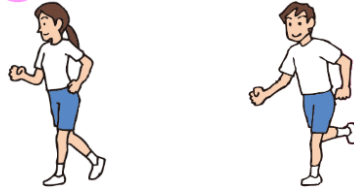
体の各部位を伸ばして  
体の柔らかさを高めましょう

## 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

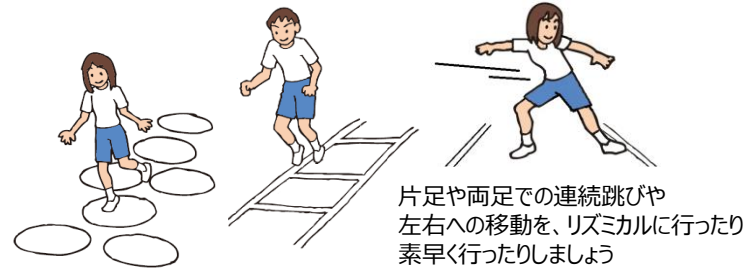


自分の体力に応じたペースを  
維持して行いましょう

## 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

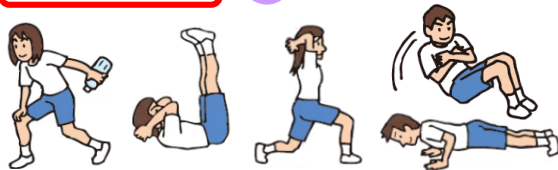


片足や両足での連続跳びや  
左右への移動を、リズムカルに行ったり  
素早く行ったりしましょう

## 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



## 球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど  
1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう



※ 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、息が苦しくなければ、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。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

# 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

持

10分



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



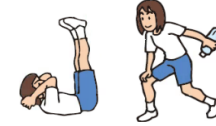
巧

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

持

15分



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

巧

10分



リズム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

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

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

# 元気からだを動かそう！ こどもロコモにならないために

運動器の障害のため移動能力の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）  
 といい、高齢者において要介護の主な原因であり問題となっています。

子供でも柔軟性低下・筋力低下・バランス能力低下・姿勢変化をきたしている子供が多く見られ、  
 こどもロコモと言われており増加しています。

身体を支え、動かすための運動器（骨・関節・筋肉・神経・腱 等）と、生涯にわたり健康で付き合っ  
 いくために、こどもの頃からの適切な運動習慣と身体柔軟性の獲得が大切です。

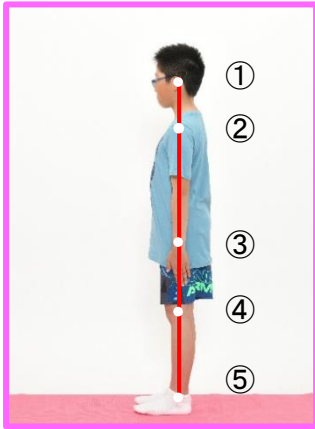
身体の柔軟性を得ることはケガの予防となり、運動を継続していくために必要です。

これから示すように、良い姿勢での生活・身体ストレッチの習慣をつけましょう！

## ○ 良い姿勢を保つ

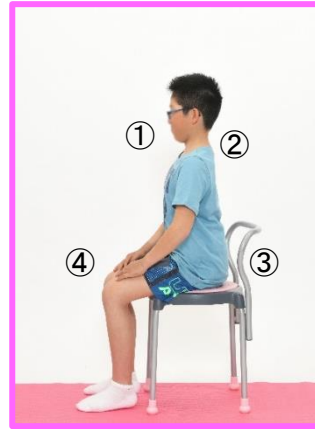
### 良い姿勢

立位



- ① 耳
- ② 肩の外側のでっぱり
- ③ 骨盤のでっぱり
- ④ 膝の皿の後ろ
- ⑤ 外くるぶしの前が一直線上に位置する

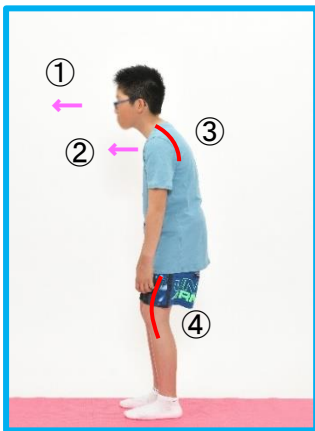
座位



- ① あごを軽く引く
- ② 背すじを伸ばす
- ③ 骨盤を起こす
- ④ 膝を直角程度に曲げる

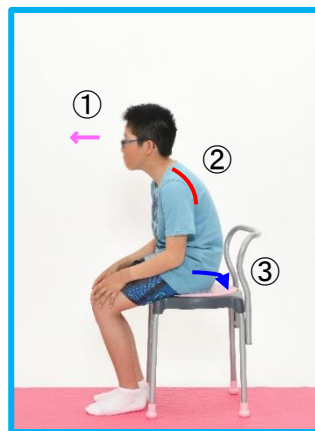
### 悪い姿勢

立位



- ① 頭を前に突き出している
- ② 肩を前に突き出している
- ③ 背中が丸まっている
- ④ 膝が曲がっている

座位



- ① 頭を前に突き出している
- ② 背中が丸まっている
- ③ 座る位置が浅く骨盤が後ろに傾いている



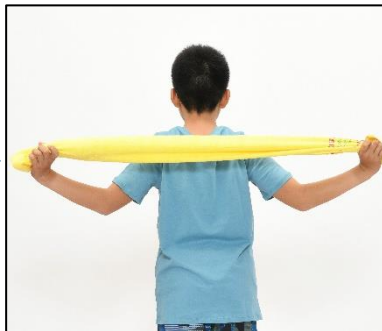
- ① 膝が前に出ている
- ② 背中が丸まっている
- ③ 骨盤が後ろに傾いている

○ <sup>からだ</sup> <sup>じゅうなんせい</sup> <sup>たか</sup>  
身体の柔軟性を高める

● <sup>けんこうこつ</sup>  
肩甲骨のストレッチ

① <sup>りついで</sup> <sup>も</sup>  
立位でタオルを持って

1. <sup>おなか</sup> <sup>まえ</sup> <sup>で</sup> <sup>タオル</sup> <sup>の</sup> <sup>端</sup> <sup>を</sup> <sup>持つ</sup>。(長めのタオルがやりやすいです。)
2. <sup>息</sup> <sup>を</sup> <sup>吸</sup> <sup>っ</sup> <sup>て</sup>、<sup>手</sup> <sup>を</sup> <sup>上</sup> <sup>に</sup> <sup>上</sup> <sup>げ</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
3. <sup>吐</sup> <sup>き</sup> <sup>な</sup> <sup>が</sup> <sup>ら</sup> <sup>腕</sup> <sup>を</sup> <sup>下</sup> <sup>ろ</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup> <sup>頭</sup> <sup>の</sup> <sup>後</sup> <sup>ろ</sup> <sup>に</sup> <sup>タオル</sup> <sup>を</sup> <sup>引</sup> <sup>っ</sup> <sup>張</sup> <sup>っ</sup> <sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>き</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。  
タオルは、<sup>横</sup> <sup>に</sup> <sup>常</sup> <sup>に</sup> <sup>引</sup> <sup>っ</sup> <sup>張</sup> <sup>っ</sup> <sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>き</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。 → 5回 <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
4. <sup>腕</sup> <sup>を</sup> <sup>の</sup> <sup>び</sup> <sup>し</sup> <sup>た</sup> <sup>ま</sup> <sup>ま</sup> <sup>頭</sup> <sup>を</sup> <sup>超</sup> <sup>え</sup> <sup>て</sup> <sup>腰</sup> <sup>ま</sup> <sup>で</sup> <sup>タオル</sup> <sup>を</sup> <sup>持</sup> <sup>っ</sup> <sup>て</sup> <sup>い</sup> <sup>く</sup>。 → 5回 <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
5. 2セット行いましょう。



② <sup>ゆか</sup> <sup>すわ</sup>  
床に座って

1. <sup>正</sup> <sup>座</sup> <sup>を</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup> <sup>お</sup> <sup>辞</sup> <sup>儀</sup> <sup>を</sup> <sup>す</sup> <sup>る</sup> <sup>よ</sup> <sup>う</sup> <sup>に</sup> <sup>両</sup> <sup>手</sup> <sup>を</sup> <sup>前</sup> <sup>に</sup> <sup>出</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup> <sup>床</sup> <sup>に</sup> <sup>手</sup> <sup>の</sup> <sup>ひ</sup> <sup>ら</sup> <sup>を</sup> <sup>つ</sup> <sup>け</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
2. <sup>肩</sup> <sup>甲</sup> <sup>部</sup>・<sup>背</sup> <sup>中</sup> <sup>が</sup> <sup>伸</sup> <sup>び</sup> <sup>る</sup> <sup>の</sup> <sup>を</sup> <sup>感</sup> <sup>じ</sup> <sup>て</sup>、<sup>10</sup> <sup>秒</sup> <sup>間</sup> <sup>伸</sup> <sup>ば</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
3. <sup>上</sup> <sup>体</sup> <sup>を</sup> <sup>起</sup> <sup>こ</sup> <sup>し</sup> <sup>て</sup>、<sup>こ</sup> <sup>れ</sup> <sup>を</sup> <sup>5</sup> <sup>回</sup> <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。



③ <sup>いす</sup> <sup>すわ</sup>  
椅子に座って

1. <sup>顔</sup> <sup>の</sup> <sup>前</sup> <sup>で</sup> <sup>両</sup> <sup>肘</sup> <sup>を</sup> <sup>く</sup> <sup>っ</sup> <sup>つ</sup> <sup>け</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
2. <sup>そ</sup> <sup>の</sup> <sup>位</sup> <sup>置</sup> <sup>を</sup> <sup>保</sup> <sup>っ</sup> <sup>た</sup> <sup>ま</sup> <sup>ま</sup> <sup>肘</sup> <sup>を</sup> <sup>外</sup> <sup>に</sup> <sup>開</sup> <sup>き</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
3. <sup>両</sup> <sup>手</sup> <sup>を</sup> <sup>上</sup> <sup>に</sup> <sup>あ</sup> <sup>げ</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。
4. <sup>肘</sup> <sup>を</sup> <sup>下</sup> <sup>ろ</sup> <sup>し</sup> <sup>顔</sup> <sup>の</sup> <sup>前</sup> <sup>に</sup> <sup>戻</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。 → 10回 <sup>か</sup> <sup>い</sup> <sup>か</sup> <sup>え</sup> <sup>し</sup> <sup>ま</sup> <sup>す</sup>。





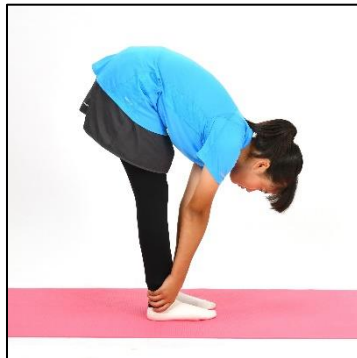
## ● ハムストリングスのストレッチ

### ジャックナイフストレッチ

1. 足を肩幅に広げてしゃがみ込み、膝と胸をつけた体勢になる。
2. 足首をつかみ、膝と胸が離れないように注意しながら足を伸ばします。
3. これ以上足が伸びないポイントで10秒間保持します。
4. 1～3の動作を3～5回繰り返します。



ストレッチ開始前



ストレッチ中

## ● 大腿四頭筋のストレッチ

1. 床の上にあおむけに寝ます。
2. 一方の膝を曲げ、体を上に引くようにして後ろに倒れます。
3. 呼吸をゆっくり行い太ももの前の筋肉が伸びているのを意識しましょう。
4. 左右30～60秒 2回繰り返します。



## ● 腓腹筋のストレッチ

1. 両足を前後に開き、足先を正面に向けます。
2. 前脚の膝を曲げながら体重をかけて、後ろ脚のふくらはぎを伸ばします。その際、かかとを床に押しつけるようにします。
3. 呼吸をゆっくり行いふくらはぎの筋肉が伸びているのを意識しましょう。
4. 左右30～60秒 2回繰り返します。



# 最後に らくだ歩きとくま歩きをしてみよう！

ももの後ろの筋肉を伸ばし、足首をやわらかくします。さらに腕の力を強くします。  
1日にらくだ歩き20歩、くま歩き20歩を目安に、急がずゆっくり歩きましょう。

## らくだ歩き

おしりを高く、なるべく前を見ましょう。

①右手・右足を同時に前に出す

②左手・左足を同時に前に出す

①②をくり返す

※うしろのあしをのばしましょう



## くま歩き

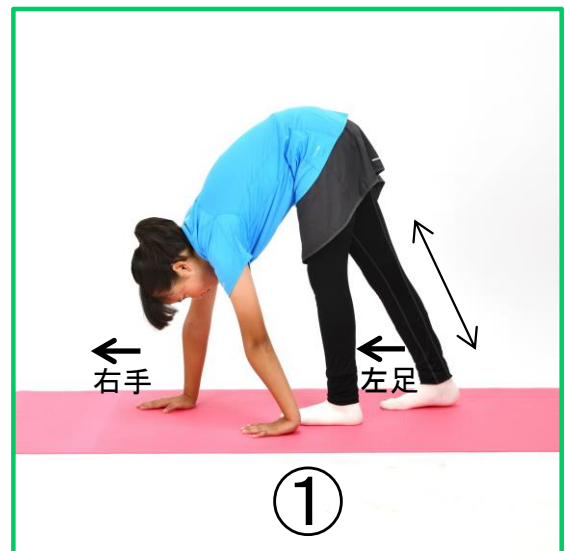
おしりを高く、なるべく前を見ましょう。

①右手・左足を同時に前に出す

②左手・右足を同時に前に出す

①②をくり返す

※うしろのあしをのばしましょう





# 仙台っ子エクササイズで パワーアップ!!

ほくは、おふうあ  
がりにやってるよ!

体育の授業や家庭でできる、いろんな運動を紹介するよ。これを見ると筋肉が強くなったり、関節が柔らかくなったり、バランスよく立てたり、みんなの体がパワーアップするよ！回数や時間などは、自分で工夫してね。

仙台市健やかな体の育成プラン  
推進キャラクター「まもるくん」

※安全に、十分に気を付けて行いましょう。

## くも歩き

①仰向きのまま、両手のひら、両足の裏を床に付ける。②腰を上げる。③体のバランスやタイミングを図りながら、前や後ろに歩く！



足の裏も床に付けて!



腰を上げて!



少しずつゆっくり進もう!



## ゆりかご立ち

①あごを引いて背中を丸めてしゃがむ。(手は組まなくてもOK) ②そのまま後ろに転がる。③かかとをおしりに付けるように前に転がる。④両足だけで立つ!



※マットの上などでやろう!

足の裏を床に付けて!



あたま頭に気を付けて!



かかとを勢いよく!



できた! 体を前に!

## かたあし片足しゃがみ立ち

①手を合わせ、片足で立つ。②そのまま半分くらい膝を曲げる。③二人でタイミングを図ったり、バランスを取ったりしながら立つ!



かたあし片足で立つ!



ふたりで力を合わせて!



仙台市医師会・仙台市教育委員会