

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**



②ウォーキング **10分**



③縄跳び **5分**



④腕立て伏せ、上体起こし **10分**



【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**



②ウォーキング **15分**



③縄跳び **5分**



④連続ジャンプ、サイドステップ **10分**



⑤腕立て伏せ、上体起こし **10分**



【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**



②ジョギング **10分**



③球技 **20分**



④腕立て伏せ、上体起こし **10分**



【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**



②ジョギング **10分**



③球技 **30分**



④縄跳び **5分**



⑤腕立て伏せ、上体起こし **10分**



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