

保健体育の授業を再開するにあたって

保健体育課

基本的な感染症対策の実施

感染症対策の3つのポイントを踏まえ、取組を行う。

- 感染源を絶つこと
- 感染経路を絶つこと
- 抵抗力を高めること

新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。感染経路を絶つためには、①手洗い、②咳エチケット、③消毒が大切。

①手洗い	体育の授業の前後などに、こまめに手を洗う。 30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。 手を拭くタオルやハンカチ等は個人持ち（共用はしない）。
②咳エチケット	咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえる。
③消毒	器具や用具を共用で使用する場合は、使用前後の適切な消毒をする。

保健体育の授業を再開するにあたって

- 運動不足となっている生徒もいると考えられるため、当面、体育の授業開始時には準備運動を十分に行う。
- 熱中症の予防の観点からも、運動強度を徐々に上げるようにし、いつも以上に、こまめな水分補給を取らせる。
- 個人や少人数で密集せず距離をとって行うことができる運動を行うなどの工夫をする。
- 安全な実施が困難である場合は、年間指導計画の中で指導の順番を入れ替えるなどの工夫をする。
- 可能な限り授業を屋外で実施する。
- 生徒が集合・整列する場面を避ける。
- 体育館のような広く天井の高い部屋でも、感染防止の観点から、人の密度が低い状態でも換気に努めるようにする。
- 屋外での活動において、生徒等の間に十分な距離を取っている場合、マスクの着用は不要。また、体育館等の屋内においても、換気を適切にしておき、かつ、生徒等の間に十分な距離を取っている場合、マスクの着用は不要。教師は、原則として、体育の授業中もマスクを着用すること。
- ※ 教師は、原則として、体育の授業中もマスクを着用すること。
- 気温が高い日は、無理をして実技を行わず、体育分野の体育理論やそれ以外の領域の知識、保健分野の授業を行うなど工夫をする。

体育分野の各領域について

中学校	授業で実施可能と考えられる運動例	家庭でも取り組むことのできる運動例
体づくり運動	○いろいろな条件で、歩いたり走ったり跳びはねたりする運動 ○縄跳び（短縄は各自用意） ○柔軟運動 ○体幹を高める運動	○筋力や体幹を高める運動 ○ストレッチやタオルを使っての曲げ、伸ばし ○水を入れたペットボトル、ゴム（チューブ）を利用したの負荷 ○縄飛び、踏み台昇降
器械運動	○技巧系の技（片足正面水平立ち、Y字バランス、片足側面水平立ちなど） ※器械運動は、用具や器具の共用を避けることが難しい。実施する場合は、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて学習内容を検討する。	○平均台をイメージしバランス系ポーズ ○安全面を確保しての前転・後転・ブリッジ
陸上競技	○短距離走、長距離走 ○走り幅跳び、走り高跳び、ハードル走 ※走り幅跳び、走り高跳び、ハードル走等の用具を共用する種目の実施については、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。	○安全面を確保しての立ち幅跳び ○上方向へのジャンプ ○床に座ってのハードル走のフォーム練習 ○走らずに、短距離走の腕振り練習 ○ウォーキング、ジョギング
水泳	○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法 ※水泳を実施する場合は、密集せず距離をとって着替えを行わなければならないため、時差をつけるなど、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。	
球技	○卓球、テニス、バドミントンなどのラケットやボール（シャトル）を各自用意し、グリップ、準備姿勢、ステップ、テイクバックやスイング、インパクト、フォロースルーなどの個人での実技練習 ※球技は、用具や器具の共用を避けることが難しい。集団での練習やゲームを実施する場合は、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。	○リフティングやドリブル ○基本的なボール操作 ○用具を使っての素振り
ダンス	○創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムダンスの中から、1人でできるダンス	○【スポーツ庁】「Like a Parade」 ○【NHK Eテレ】「Eダンスアカデミー」の「EXダンス体操」
武道	○柔道の基本動作（礼法、動作、体さばき）1人打ち込み ○剣道の基本動作（礼法、構え、体さばき）竹刀なしの素振り ○すもうの基本動作（礼法、構え、体さばき）四股、調体、運び足	○柔道の基本動作、1人打ち込み、安全面を確保しての受け身 ○剣道の基本動作、素振り ○すもうの基本動作、四股、調体、運び足
	体育理論の各学年ごとの内容及び配当時間	
体育理論	○運動やスポーツの多様性（第1学年） ○運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全（第2学年） ○文化としてのスポーツの意義（第3学年） ※各学年3単位時間以上の実施が必修となっているため、単元配列を工夫し優先的に実施することが望ましい。	

保健分野について

中学校	保健の各学年ごとの内容及び配当時間
保健	○心身の機能の発達と心の健康（第1学年） ○健康と環境（第2学年） ○傷害の防止（第2学年） ○健康な生活と疾病の予防（第3学年） ※3学年間で48単位時間程度を適切に配当するとともに、生徒の興味・関心や意欲などを高めながら効果的に学習を進めるため、学習時間を継続的又は集中的に設定することが望ましい。