

感染リスクを低減して 楽しめる運動

以下は、体づくり運動(遊び)の運動例であり、必ずしもこの通りに実施しなければならないものではありません。授業実施の際は、各校の年間指導計画をもとに、児童の実態に合うように工夫してください。全て距離を保ったままできます。



⚠ 授業前後の手洗い、健康観察、マスクを外して活動する場合は2m以上離れる、換気、用具の消毒など、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行ってください。また、熱中症予防に配慮してください。

【多様な動きをつくる運動(遊び)】低学年・中学年

～(ア)体のバランスをとる運動(遊び)～

くるくる回転

片足を軸にして、右回り・左回りに回転したり、跳び上がって回ったりする。

(工夫例)

・座って行うなど、姿勢を変える。



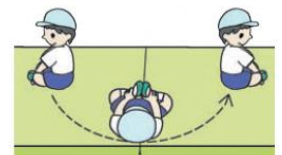
回転名人

新聞で作った棒を倒れないように立て、手を離すと同時に回転し、棒が倒れないうちにキャッチする。



ゴロリン遊び(お尻にタオルを挟んだり、痛みがなければマットなしでもしたりできる)

足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち、転がって起きる。一人で30秒間で何回できるか挑戦したり、友達や先生とタイミングを合わせたりする。



バランス名人

片足立ちでバランスをとったり、片足立ちのまま両手のひらを上で合わせて、バランスをとったりする。目を開けたままや閉じてするなどアレンジする。自分の記録に挑戦したり、友達とタイムを競ったりする。



～(イ)体を移動する運動(遊び)～

動物歩き

犬さん、クマさん、アザラシさん、クモさん、ペンギンさんなどの動物になりきって、決められた自分のスペース内を歩く。



動物のお話づくり

例:犬の散歩にでかけたら、道でクモを見つけたよ。

犬さん

クモさん

踏まないようにペンギン歩きで進んだよ。

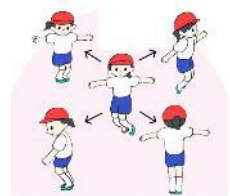
ペンギンさん

お家に帰って、はいポーズ。

好きなポーズ

ジャンプ

両足や片足でいろいろな跳び方で跳んだり、空中で向きを変えて足から着地したりする。



おしりウォーキング

おしりを床につけて膝を軽く曲げ、身体をくねくねさせながら進む。手を床に着かないようにする。自分の記録に挑戦したり、友達とタイムを競ったりする。また、(前後左右の距離を十分にとった上で)友達と線から線までの競争もできる。