

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。

【体の動きを高める運動】高学年(低学年・中学年のものも参考に)

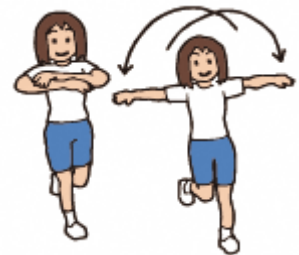
～(工)動きを持続する能力を高めるための運動～

エアロビクス

曲に合わせてリズムに乗り、いろいろなステップや腕の動き等をつける。

(工夫例)

- ① その場足踏み
- ② 前後左右に向きを変えて、足踏み
- ③ 足踏みのスピードを変える(①、②)
- ④ 足の開閉をする。
- ⑤ 足の開閉に手たたきをつける。
- ⑥ ボックスステップ
- ⑦ ボックスステップに手の上げ下げをつける。
- ⑧ ボックスステップに手たたきをつける。
- ⑨ ジャンプをしながら、足の開閉をする。
- ⑩ その場ジャンプ
- ⑪ けんけん
- ⑫ けんけんで、回転する。(右回り、左回り)



など

リズムなわとび

1種や数種類組み合わせた跳び方を一定時間続ける。

※続けることが重要なので、ひっかからずに跳び続けられる跳び方にする。



ジャンプ名人

水を入れたペットボトル2本を左右に離して立て、ゴムを張る。ゴムに引っかからないように一定時間前後に跳び続ける。

(工夫例)

- ・ペットボトルを前後に置いて、左右に跳ぶ。
- ・ゴムの高さを変える。
- ・リズムを変える。

