

## 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

～(工)力試しの運動(遊び)～

#### 腕立て時計回り

腕立て伏臥姿勢から、手や足を支点として回る。  
回るとき、肩から踵まで一直線になった姿勢を保つ。  
足を支点として回る時、つま先を立てる。  
手を支点として回る時、肘が曲がらないようにし、手をパーにした状態を保つ。



#### (工夫例)

- ・一周回るタイムを計る。自分の記録に挑戦したり、友達とタイムを競ったりする。  
※正しい姿勢を保つ。
- ・一周回るのに、何歩かかったか数える。自分の記録に挑戦したり、友達と競ったりする。
- ・休憩なしで、何周回れるかチャレンジする。

## V字腹筋

長座の姿勢で、両手を後ろにつく。両脚をそろえてできるだけ高く上げる。

(工夫例)

- ・高く上げた姿勢を保って、タイムを計る。自分の記録に挑戦したり、友達とタイムを競ったりする。
- ・ペアでじゃんけんをしたり、先生とじゃんぼじゃんけんをしたりする。  
「(じゃ～んけ～ん)ほい。」のとき、両脚でグーかチョキかパーを表す。  
グー : 閉じたまま      チョキ: 上下に開く      パー : 左右に開く
- ・文字を書いて、クイズをする。  
(クイズに熱中しすぎて、ねらっている動きからはずれないように留意する。)

## スーパーマン

伏臥姿勢で、両腕を上げる。(ばんざいをしているように)  
両腕両脚を同時に床から浮かせ、その姿勢を一定時間保つ。

## ペットボトルロケット巻き巻き

筒を持ち、紐を伸ばす。両腕を前へ出し(肩の高さ)、肘を伸ばしたまま紐を巻き上げる。

(工夫例)

- ・ペットボトルのサイズを変えたり、水の量を変えたりして、強度を調整する。

～ペットボトルロケットの作り方～

- ① 水を入れたペットボトルに紐をつける。
- ② 紐の端を、手でにぎれる太さの筒に巻き付けて留める。  
(外れないようにしっかり留める)

