

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

～(ウ)用具を操作する運動(遊び)～

ボールは友達

ボール(新聞ボールでもできる)を頭上に投げ上げキャッチする。

(工夫例)

- ・床にタッチしてからキャッチする。
- ・向きを変えたり一回転したりしてからキャッチする。
- ・投げ上げてからキャッチするまでの間に、何回手をたたけるか数える。
自分の記録に挑戦したり、友達と競ったりできる。また、一定時間内に何回たたけるか(合計)回数を競うこともできる。
- ・ジャンプしてキャッチする。
- ・背面でキャッチする。
- ・背中から投げて前でキャッチする。

※姿勢や向きを変えることで、様々な動きができる。



ステッキ使いの達人

新聞で作った棒を、片手や両手で投げ上げ、キャッチする。
慣れてきたら、いろいろな向きに回転をかけて投げ上げる。
「ボールは友達」の工夫例を参考に工夫する。

フープと仲良し

フープ(新聞フープでもできる)を手首を軸にして回したり、片足を
入れてステップを踏んだりする。フープを2つにしたり、いろいろな
姿勢になったりしてチャレンジできる。



なわ跳び

短なわでいろいろな回し方や跳び方にチャレンジする。

- ・前や後ろの連続両足跳び
- ・前や後ろの連続片足跳び
- ・前や後ろの連続交差跳び
- ・交互かけ足跳び(その場でのかけ足跳び)
- ・下回し跳び(片手でグリップを持ち、自分の足の下でロープを回し、跳ぶ)
- ・左右開閉跳び(足をグー・パー)
- ・前後開閉跳び(足をグー・チョキ)
- ・しゃがみ跳び(膝を曲げた姿勢のまま跳ぶ)
- ・持ち替え跳び(1回跳ぶごとに、左右のグリップを持ち替える)
- ・リズムなわとび(数種類の跳び方を組み合わせたものを、曲に合わせて跳ぶ)



手作り教具で、Personal use を実現！

《新聞ボール》

新聞紙1～2枚を丸め、布テープ等で止める。
丸めたものを、ビニル袋に入れてからテープで止めると、紙くずが出にくい。

《新聞スティック》

新聞紙5～7枚(開かず)重ねたものを横長に置き、くるくる丸める。端をテープで
とめる。

《新聞フープ》

新聞紙2枚を少し重ねて置き、くるくる丸める。両端をテープで止め、形を整える。
丸めたものを二つ用意してつなげると、大きいサイズのフープができる。

※新聞紙がない場合は、コピー用紙の包み紙等で代用できる。

新聞紙の枚数や巻く向き(縦・横・ななめ)で、大きさ・長さ・太さの調整ができる。