

## 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。**

### 【体ほぐしの運動(遊び)】(低学年・中学年・高学年)

#### 体じゃんけん

体全体をつかってグーチョキパーを表し、じゃんけんをする。

「じゃんけん」の合い言葉のとき、リズムよく2回その場ジャンプをする。

「はい。」のとき、全身でグーチョキパーを表す。

(ペアでじゃんけんや先生とジャンボじゃんけん)

勝ち →好きなポーズ

あいこ →もう一度じゃんけん

負け →腕立て3回など



#### 人間ミラー

一人が、決められたスペース内で動いたり、ジャンプしたりしゃがんだり、ポーズをとったりする。もう一人(または他のメンバー)は、それを素早く真似する。



#### リズムに乗ろう

音楽に合わせて、その場でかけ足、スキップ、スキップで回転、連続ジャンプ、ジャンプで回転、けんけんなどをする。音楽が止まったら一時停止し、再度流れたら続きの動きをする。

(動きをテンポよく変更すると楽しさ UP)



## シグナルムーブ

先生(または代表者やペアの相手)が、指示した動きをする。  
(指示はイラストカードで行い、テンポよく繰り返したり変えたりする。)  
指示の例:その場ジャンプ、回転ジャンプ、その場かけ足、その場スキップ、  
床タッチ、飛行機(バランス)など



## 体ほぐしの運動(遊び)指導のポイント

### ① ねらいに迫る声かけ

「体を動かすと元気になるね。」「動くとハアハア言って心臓がドキドキするね」  
「みんなでタイミングを合わせるともっと楽しくなるね」など。

### ② 人数やテンポを変える

人数やテンポを変えることで、楽しさや心地よさが変わってくる。  
(人数を変えるとき、距離を保ったまま活動できるよう工夫する。)