

## 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)

#### ～(イ)巧みな動きを高めるための運動～

##### なわ跳び

短なわを使って、いろいろな跳び方をする。

- ・あや跳び
- ・前や後ろの二重跳び
- ・前や後ろのあや二重跳び
- ・交差二重跳び
- ・リズムなわ跳び



##### 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、いろいろな姿勢でキャッチする。

(工夫例)

- ・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。



##### ペットボトルタッチ

ペットボトル2本を自分のスペース内に離して置く。サイドステップやクロスステップ等でペットボトルの間を移動し、交互にタッチする。

(工夫例)

- ・ペットボトルの距離を変えたり、前後に離したりして置く。
- ・一定の時間内に何回タッチできるか数える。自分の記録に挑戦したり、友達と回数を競ったりする。
- ・一定回数タッチするタイムを計る。自分の記録に挑戦したり、友達とタイムを競ったりする。

※ペットボトルがない場合は、テープを用いたりするなど目印になるものを置く。