

## 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)

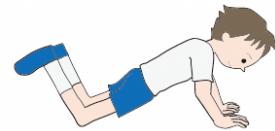
～(ウ)力強い動きを高めるための運動～

#### 腕立て伏せ

いろいろな姿勢で腕立て伏せ姿勢屈伸をする。

(工夫例)

- ・膝をついて屈伸する。
- ・片足をあげて屈伸する。
- ・両手の幅を広げたり狭くしたりして屈伸する。



#### 一人タオル相撲

フェイスタオルの両端をもち、引っ張る。

※破れそうなタオルは危険。手がすべったり、離れたりしないように注意する。

#### ボールタッチ

仰向けにねて、ボール(新聞ボールでもできる)を頭上で持つ。上体を起こすと同時に両脚を持ち上げ、つま先でボールにタッチする。

(工夫例)

- ・一定時間内に何回できるか数える。自分の記録に挑戦する。
- ・休憩しないで、何回できるか数える。自分の記録に挑戦する。

※ボールがなければ、ペットボトル等でも代用できる。