

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

～(ア)体の柔らかさを高めるための運動～

4の字柔軟

片足を伸ばし、伸ばした膝の上に反対の足を乗せる。
両手や片手でつま先を触る。



かたつむり

でんぐり返し(仰向けに寝て、両脚を頭側へ倒していく)
のようにし、足先を床につける。



まげまげピン

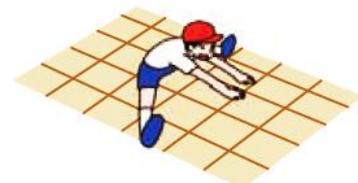
しゃがんだ姿勢で両手を床につき、
徐々に膝を伸ばして静止する。
この時、床から手を離さずぴったり
着けたままにする。



(柔軟性が高まるにつれ、両手を足の方へと近づけていくようにする。)

指でお散歩(ボール転がし)

長座や開脚の姿勢で上体を曲げ、伸ばした両手
の指で弧を描くように床を触る。ペットボトルや
ボールがあれば、体の周りを転がす。



タオル柔軟

フェイスタオルの両端をもち、頭上から足の下を通し背部を通って頭上に戻す。反対回しもする。(タオルを折りたたんだりして、だんだん短くしていく。)

ブリッジ～足上げ

仰向けに寝て、耳の横に手を着く。(親指が耳側)

膝と肘を伸ばし、腰を高く上げて背中を反らし、床を見る。

腰の位置を高く保ったまま、片足を上げる。

