

感染リスクを低減して 楽しめる運動

以下は、走・跳の運動(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。



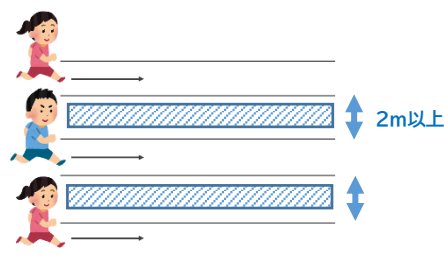
⚠ 授業前後の手洗い、健康観察、マスクを外して活動する場合は2m以上離れる、換気、用具の消毒など、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行ってください。また、熱中症予防に配慮してください。

同じ方向に動く場合(走るレーンを決めてのかけっこなど)は、更に長い距離を確保してください。(児童同士の間隔を空ける)また、移動や順番待ちの際も児童が近接しないように留意してください。

【走・跳の運動(遊び)】(低学年・中学年)

かけっこ

低学年は30~40m、中学年は30~50m程度のセパレートレーンでのかけっこをする。
(レーンとレーンの間は、2m以上空ける)

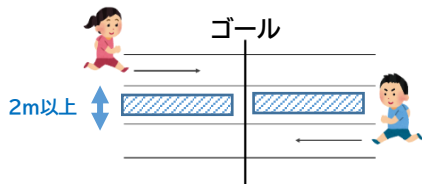


(工夫)

- ・いろいろな姿勢からスタートする。(前向き、後ろ向き、長座での前向きや後ろ向き、三角座りでの前向きや後ろ向きなど)



- ・いろいろな形状の線上を走る。(くねくね、直線の途中に大きめの円など)
- ・両サイド(セパレートレーン)から同時にスタートし、ゴールに向かって走る。

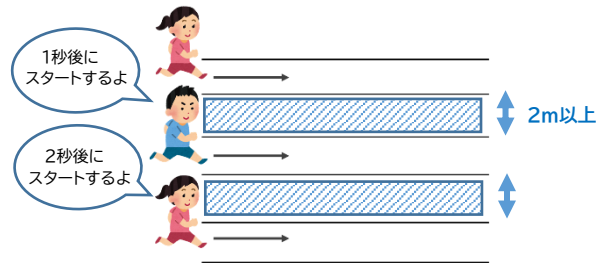


⚠ レーンからはみ出さないように注意



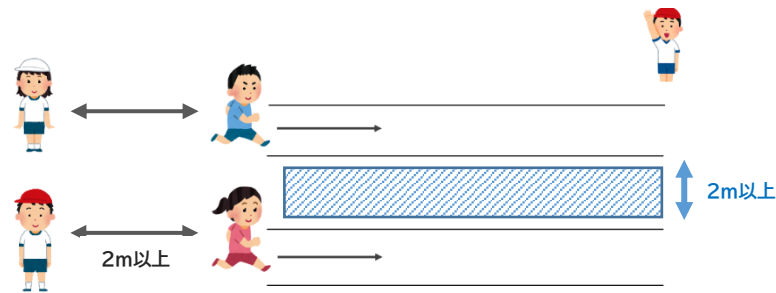
おいかけ走

セパレートレーンを走る。
おいかける児童が何秒後に走り始めるかは、児童の実態に合わせる。



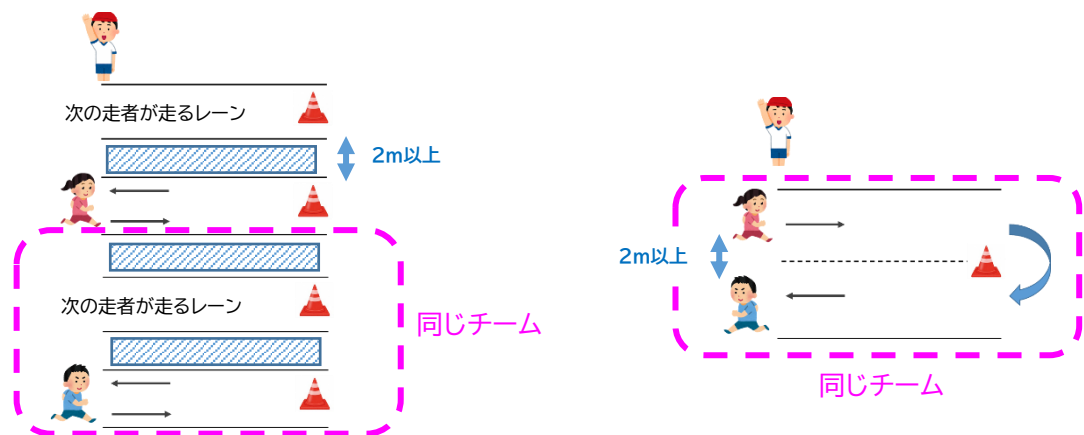
ラインスタートリレー遊び

セパレートレーンを走る。バトンの受渡しやタッチの代わりに、
ラインを超えたら先生や友達が手を挙げたりたたいたりして合図を送る。(合図があれば、次の走者がスタートする。)



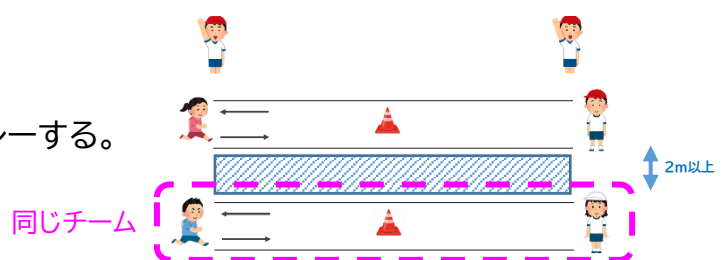
折り返しリレー遊び

セパレートレーンを走り、コーンを回って折り返す。バトンの受渡しやタッチの代わりに、
ラインを超えたら先生や友達が手を挙げたりたたいたりして合図を送る。(合図があれば、
次の走者がスタートする。)



工夫

・両サイドから、交互に走ってリレーする。

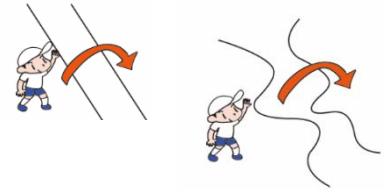


※児童には、コーンに触れないことを指導する。コーナーマーカーを使用したり、コーンから適度に離れた距離のところにガイドとなる線を引いて視覚化したりする等、触れずに走れるよう配慮する。



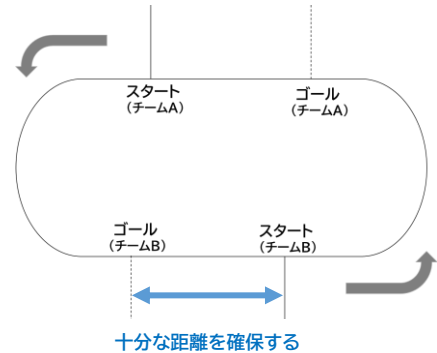
工夫

- ・コースの途中に、川(跳び越えるゾーン)を入れる



ラインスタートリレー

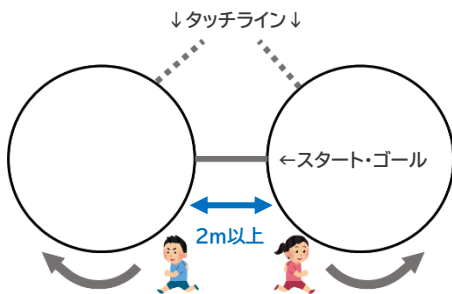
スタート位置を分けて、2チームでリレーをする。タッチやバトンの受渡しの代わりに、ゴールラインを超えたら次の走者がスタートする。
はじめのスタート位置を反対側に設定し、2チームの走者が近づかないようにする。



**⚠️ 2チームの走力に偏りが無いよう留意してください。
偏りがあると、走者が近づく可能性があります。**

ふたご池リレー

少し離れたところにある2つの円を使ってリレーする。2つの円の弧を2m以上離し、1つの円につき1チーム利用する。スタートとゴールは、図のように2つの円の同じ側(内側)にする。バトンの受渡しやタッチの代わりに、タッチラインを設定しておき、そのラインを超えたら次の走者がスタートする。



2つのチームは、それぞれ時計回りと反時計回りになります。両方のコースを経験できるようにするとよいですね。



ケンパーとび

セパレートレーンでケンパーをする。ケンパーの合図は、先生がタン布林や電子ホイッスル等で行う。(ケンケンケンパーなど、いろいろなリズムで行う)

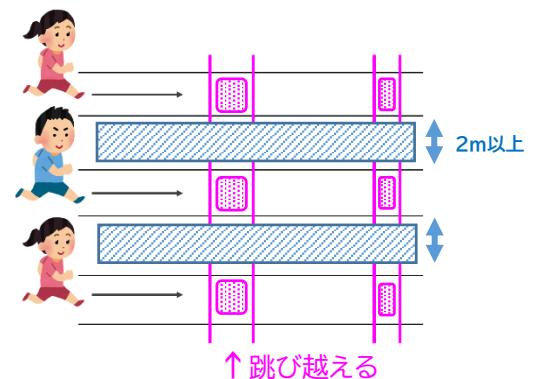
(合図例)

タン布林… ケン → たたく パー → 振る

電子ホイッスル… ケン → ピッ パー → ピー

川跳び遊び

幅が異なるラインを数本(児童の実態と運動場の規模に応じて)引く。セパレートレーンで、助走をつけラインで片足で踏み切り、次のラインを超えられるように跳ぶ。次の走者のスタートは、十分な距離を保てるよう、児童の走力・跳躍力に応じて指導者が行う。



※上記の運動(遊び)事例は、感染リスクを低減して楽しめるようにしたものです。「小学校学習指導要領解説体育編」には、中学年においてバトンの受渡しを指導することとされていますが、本事例では、感染リスクを低減するためにやむを得ずバトンの受渡しをしないようアレンジした運動事例を紹介しています。

バトンの受渡しに関する学習内容は、年間指導計画の中で指導順序を入れ替えたり、来年度に引き継いだりするなど、地域や学校の感染状況に応じて対応してください。

※折り返しリレー等は、保健体育課のホームページに掲載の「授業で実施可能と考えられる領域と内容(令和2年5月27日時点)」では、実施可能と考えられる内容として取り上げていません。本資料では、実施可能とするために児童同士の距離を保ったままできるようアレンジしたものを紹介しています。授業実施にあたっては、地域や学校の感染状況に応じてご判断ください。