

感染リスクを低減して 楽しめる運動

以下は、陸上運動の運動例であり、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。



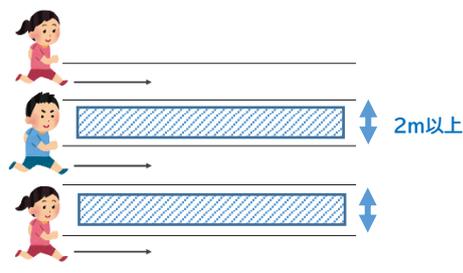
⚠ 授業前後の手洗い、健康観察、マスクを外して活動する場合は2m以上離れる、換気、用具の消毒など、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行ってください。また、熱中症予防に配慮してください。

同じ方向に動く場合(走るコース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。

【陸上運動】(高学年)

短距離走

セパレートレーンで40～60m程度の短距離走をする。
(レーンとレーンの間は、2m以上空ける)

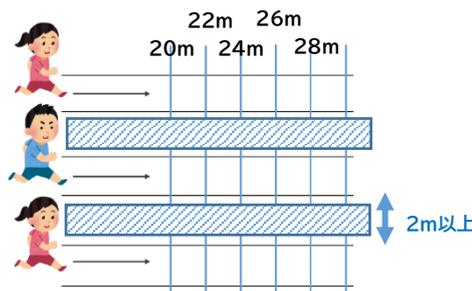


5秒間走

セパレートレーンで5秒間に走った距離を測る。

距離の測定方法:スタートラインから20m程度の位置にラインを引き、そこから2m毎にラインを引く。(20m、22m、24m、26m、28m・・・)

1本目のラインを何mのところ引くかや何本引くかは、児童の実態に合わせる。



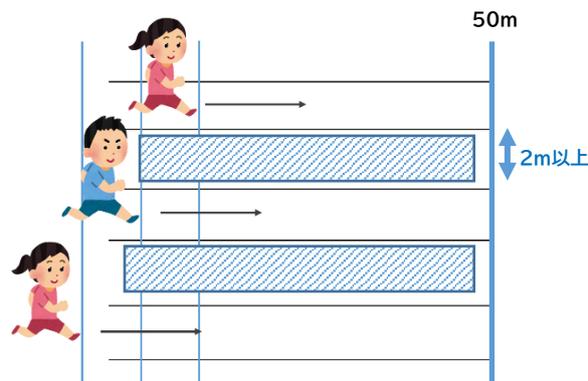
8秒間走

セパレートコースで8秒でゴールできるように走る。50mのラインをゴールとし、走力に合わせて少しずつスタート位置を後ろに下げていく。(走る距離を長くしていく。)

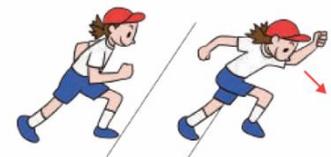
距離の測定方法:0mの位置から20m程度のところまで、2m毎にラインを引く。ゴールラインは、50mのところに引く。

どのラインをスタート位置にするかは、児童自身に考えさせたり友達のアドバイスを受けさせたりする。

1本目のラインを何mのところ引くかや何本引くかは、児童の実態に合わせて。



ICT機器を活用して、走り始めの姿勢や、走り方を確認し、自己や友達の課題を見付ける活動を取り入れるとよいですね。



※テレビやスクリーンに映すことで、機器の共有を避ける。

※上記の運動事例は、感染リスクを低減して楽しめるものです。

陸上運動領域では、本来、上記の短距離走の他、リレーやハードル走、走り幅跳び、走り高跳びの授業を行う必要があります。これらの学習は、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。

※低学年・中学年の運動事例として、リレーを紹介しています。そちらも参考にしてみてください。高学年のリレーでは、滑らかなバトンの受渡しを指導する必要がありますが、感染リスクを低減するためにバトンの受渡しを避けています。バトンの受渡しに関する指導は、地域や学校の感染状況に応じてご判断ください。