

感染拡大時期の 体育科授業について

令和2年度第1回ステップアップミーティングで配布した資料と
令和3年度第1回みんなでホップステップミニ研修で配布した資料等の
一部を改訂し、まとめました。



不織布マスクが有効
とされています。

令和4年2月14日(月)
奈良県教育委員会
事務局保健体育課

①オミクロン株の感染拡大時期における体育科授業について

②感染拡大防止対策を講じた体育科授業について



①オミクロン株の感染拡大時期に おける体育科授業について

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル ～「学校の新しい生活様式」～

(文科省初中局健康教育・食育課 2021年11月22日 Ver.7)

2021年12月10日一部修正

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル

～「学校の新しい生活様式」～

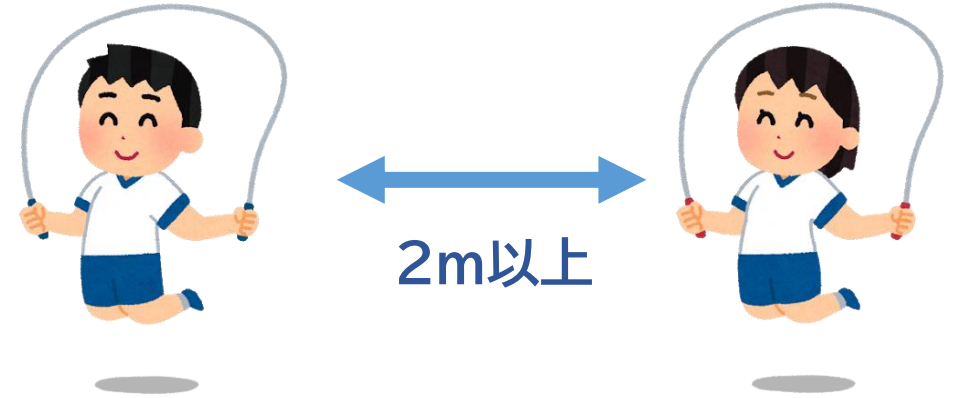
「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い 教科活動	部活動 (自由意思の活動)
レベル3	できるだけ2m程度 (最低1m)	行わない	個人や少人数での感染リスクの低い活動で短時間での活動に限定
レベル2	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔をとること	<div style="border: 2px dashed yellow; padding: 5px;"> <p>感染リスクの低い活動から徐々に実施</p> <p>感染リスクの高い活動を停止</p> </div>	感染リスクの低い活動から徐々に実施し、教師等が活動状況の確認を徹底
レベル1	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔をとること	適切な感染対策を行った上で実施	十分な感染対策を行った上で実施

※この行動基準は、令和3年11月時点における感染の状況を踏まえて作成されたものであり、今後の感染状況の推移や最新の科学的知見を反映して適宜見直されます。

マスクの着用について

～学校の新しい生活様式より～



授業前にマスクを外してから、
授業後にマスクを着用するまでの間

**児童生徒間の距離を
2m以上確保する**

マスクの着用について

～学校の新しい生活様式より～

体育の授業においては、マスクの着用は必要ありません。

ただし、下記の場合はマスクを着用しましょう。

十分な身体的距離がとれない状況で、

十分な呼吸ができない 熱中症になる

これらのリスクがない場合



作戦タイム、ふり返りの時間など



見学する児童

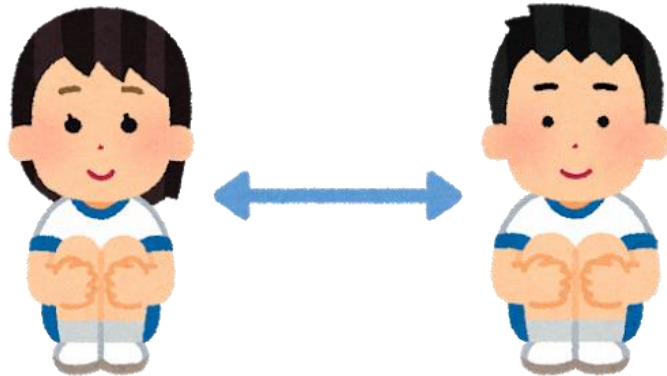
マスクの着用について

～学校の新しい生活様式より～

下記の場合は、

マスクを着用しなくてもよい

十分な身体的距離が
確保できる



重大な健康被害の恐れがある

熱中症の恐れがある

十分な呼吸ができなくなる

など



夏期の気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日には、マスクを外してください。

※着替え時にマスクを着用していないことにより感染が拡大したと考えられる事例がありました。マスクの着用について、後述の資料を参考にしてください。

オミクロン株に対応した学校における 新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

事務連絡令和4年2月4日 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

オミクロン株に対応した学校における新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

事務連絡令和4年2月4日 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

オミクロン株による感染が急速に拡大している現下の状況においては、以下に記載する(1)及び(2)に示す内容については、特に感染リスクが高い教育活動であるため、衛生管理マニュアル上のレベルにとらわれずに、

基本的には実施を控える

又は、

感染が拡大していない地域においては慎重に実施を検討すること。

なお、その他の感染リスクの高い活動についても、同様の考え方により対応することとし、それぞれの対策に取り組む際の具体的な留意事項については、衛生管理マニュアルを参照すること。

(1)各教科等

オミクロン株はデルタ株に比べ、感染性・伝播性が高いことを踏まえ、現下の全国的なオミクロン株の感染拡大の時期においては、以下に記載する「感染症対策を講じてもなお感染のリスクが高い学習活動」のうち特にリスクが高いものについては基本的に控える、又は、感染が拡大していない地域では実施を慎重に検討すること。

黄色部分は、体育科に関係すると考えられるもの。

- ・各教科等に共通する活動として、「児童生徒が長時間、近距離で対面形式となるグループワーク等」及び「近距離で一斉に大きな声で話す活動」
- ・音楽における「室内で児童生徒が近距離で行う合唱及びリコーダーや鍵盤ハーモニカ等の管楽器演奏
- ・家庭、技術・家庭における「児童生徒同士が近距離で活動する調理実習」
- ・体育、保健体育における「児童生徒が密集する運動」や「近距離で組み合ったり接触したりする運動」

オミクロン株に対応した学校における新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

事務連絡令和4年2月4日 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

～衛生管理マニュアル～

レベル3の地域においては、体育の授業や運動時においては、身体へのリスクを考慮してマスクの着用は必要ないが、児童生徒が運動を行っていない際は、可能な限りマスクを着用することとしている



【授業前後】



着替え



移動

【授業中】



教師による
指導内容の説明



作戦タイム、ふり返り
の時間など

グループでの
話し合い



用具の準備や
後片付け

現下の全国的なオミクロン株の感染拡大の時期においては、

**衛生管理マニュアル上のレベルにとらわれずに、
基本的に同様の対応とすること。**

○各教科等について

「感染症対策を講じてもなお感染のリスクが高い学習活動」として、

・体育・保健体育における

「児童生徒が密集する運動」(★) や

→ 陣地を取り合うゲーム等



「近距離で組み合ったり接触したりする運動」(★)

→ 体づくり運動(の一部)等

※「★」は、
「感染症対策を講じてもなお感染のリスクが高い学習活動」の中でも
特にリスクの高いもの。

が挙げられている

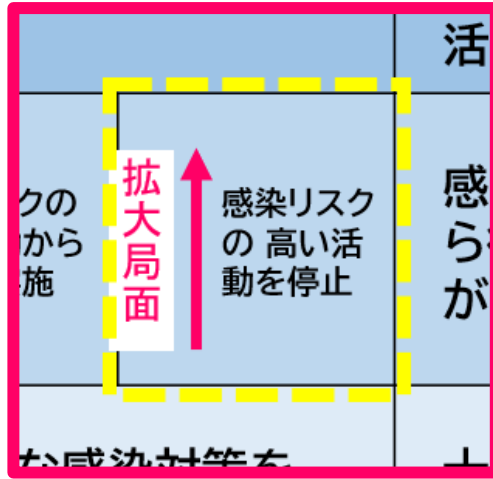
オミクロン株に対応した学校における新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

事務連絡令和4年2月4日 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い 教科活動	部活動 (自由意思の活動)
レベル3	できるだけ2m程度 (最低1m)	行わない	個人や少人数でのリスク の低い活動で短時間での 活動に限定
レベル2	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取ること	感染リスクの 高い活動から 徐々に実施	感染リスク の高い活動 を停止
レベル1	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取ること	適切な感染対 行った上で実	十分な感染対策を行った 上で実施

○児童生徒が密集する運動

○近距離で組み合ったり接触したりする運動



レベル2地域

可能な限り感染症対策を行って実施すること。

リスクの低い活動から徐々に実施すること。



⚠ 慎重に検討

- 可能なものは避ける
- 一定の距離を保つ
- 同じ方向を向く
- 回数や時間を絞る
など

奈良県において(令和4年2月3日時点)は、原則として実施を控えてください。

市町村立の各学校におかれては、市町村教育委員会の基準に則ってください。

基本的には実施を控える
又は、
感染が拡大していない地域においては慎重に実施を検討すること。

オミクロン株に対応した学校における新型コロナウイルス感染症対策の徹底について

事務連絡令和4年2月4日 文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い教科活動	部活動(自由意思の活動)
レベル3	できるだけ2m程度(最低1m)	行わない	個人や少人数でのリスクの低い活動で短時間での活動に限定
レベル2	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取る <small>取込</small>	感染リスクの低い活動から徐々に実施 <small>拡大</small>	感染リスクの低い活動から徐々に実施し、教師等が活動状況の確認を徹底
レベル1	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取る	適切な感染対策を行った上で実施	十分な感染対策を行った上で実施

- 児童生徒が密集する運動
- 近距離で組み合ったり接触したりする運動

レベル2地域

【感染が拡大していない地域】

可能な限り感染症対策を行った上で、

リスクの低い活動から徐々に 実施することを検討する。

「接触」



「密集」



「近距離での活動」
「向かい合っでの発声」



⚠ 慎重に検討

- 可能なものは避ける
- 一定の距離を保つ
- 同じ方向を向く
- 回数や時間を絞る など

① 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル ～「学校の新しい生活様式」～

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い 教科活動	部活動 (自由意思の活動)
レベル3	できるだけ2m程度 (最低1m)	行わない	個人や少人数でのリスク の低い活動で短時間での 活動に限定
レベル2	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取ること	感染リスクの 高い活動から 徐々に実施	感染リスク の低い活動 から徐々に実施し、教師等 が活動状況の確認を徹底
レベル1	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取ること	適切な感染対策を 行った上で実施	十分な感染対策を行った 上で実施

- 児童生徒が密集する運動
- 近距離で組み合ったり接触したりする運動

レベル2地域 **【感染が拡大していない地域】**

⚠️ 留意すること

- できるだけ個人の教材教具を使用、貸し借りはしない
- 器具や用具を共有で使用する場合

➡️ 使用前後の適切な手洗いを行わせる

- 医療的ケア児及び基礎疾患児の場合や、保護者から感染の不安により授業への参加を控えたい旨の相談があった場合等

➡️ 授業への参加を強制せずに、児童生徒や保護者の意向を尊重する

① 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル

～「学校の新しい生活様式」～

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い教科活動	部活動（自由意思の活動）
レベル3	できるだけ2m程度（最低1m）	行わない	個人や少人数でのリスクの低い活動で短時間での活動に限定
レベル2	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取ること	感染リスクの低い活動から徐々に実施	感染リスクの低い活動から徐々に実施し、教師等が活動状況の確認を徹底
レベル1	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取ること	適切な感染対策を行った上で実施	十分な感染対策を行った上で実施

- 児童生徒が密集する運動
- 近距離で組み合ったり接触したりする運動

レベル2地域 **【感染が拡大していない地域】**

△ 留意すること

○当面の間、地域の感染状況にもよるが、
 体育の授業は**可能な限り屋外で実施**する

ただし…
 気温が高い日は、
熱中症に注意

○屋内（体育館など）で実施する必要がある場合

➡ 呼気が激しくなるような運動は避ける

②感染拡大防止対策を講じた 体育科授業について

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。

【体ほぐしの運動(遊び)】(低学年・中学年・高学年)

体じゃんけん

体全体をつかってグーチョキパーを表し、じゃんけんをする。
「じゃんけん」の合い言葉のとき、リズムよく2回その場ジャンプをする。
「はい。」のとき、全身でグーかチョキかパーを表す。
(ペアでじゃんけんや先生とジャンボじゃんけん)
勝ち →好きなポーズ
あいこ →もう一度じゃんけん
負け →腕立て3回など



人間ミラー

一人が、決められたスペース内で動いたり、ジャンプしたりしゃがんだり、ポーズをとったりする。もう一人(または他のメンバー)は、それを素早く真似する。



リズムに乗ろう

音楽に合わせて、その場でかけ足、スキップ、スキップで回転、連続ジャンプ、ジャンプで回転、けんけんなどをやる。音楽が止まったら一時停止し、再度流れたら続きの動きをする。(動きをテンポよく変更すると楽しさ UP)



地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い 教科活動	部活動 (自由意思の活動)
レベル3	できるだけ2m程度 (最低1m)	行わない	個人や少人数でのリスク の低い活動で短時間での 活動に限定
レベル2	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取ること	感染リスクの 低い活動から 徐々に実施 <small>収束局面</small>	感染リスクの低い活動から 徐々に実施し、教師等 が活動状況の確認を徹底 <small>拡大局面</small>
レベル1	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取ること	適切な感染対策を 行った上で実施	十分な感染対策を行った 上で実施

感染リスクを低減して楽しめる
運動例を保健体育課のHP
に掲載しています。
ぜひ、ご覧ください。

奈良県教育委員会事務局
保健体育課 学校体育係
感染症に係る保健体育の授業



<https://www.pref.nara.jp/55481.htm>

1人でできる活動



距離を保ったまま、
友達と記録を競ったり、
見せ合ったりして
交流する

感染リスクを低減す
るとともに、
仲間とのつながり
をもてるような
工夫が望まれる

～(ア)体のバランスをとる運動(遊び)～

くるくる回転

片足を軸にして、右回り・左回りに回転したり、跳び上がって回ったりする。

(工夫例)

・座って行うなど、姿勢を変える。



回転名人

新聞で作った棒を倒れないように立て、手を離すと同時に回転し、棒が倒れないうちにキャッチする。



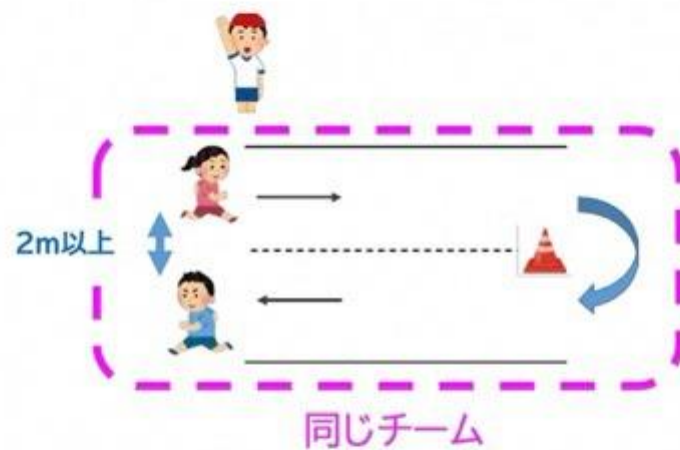
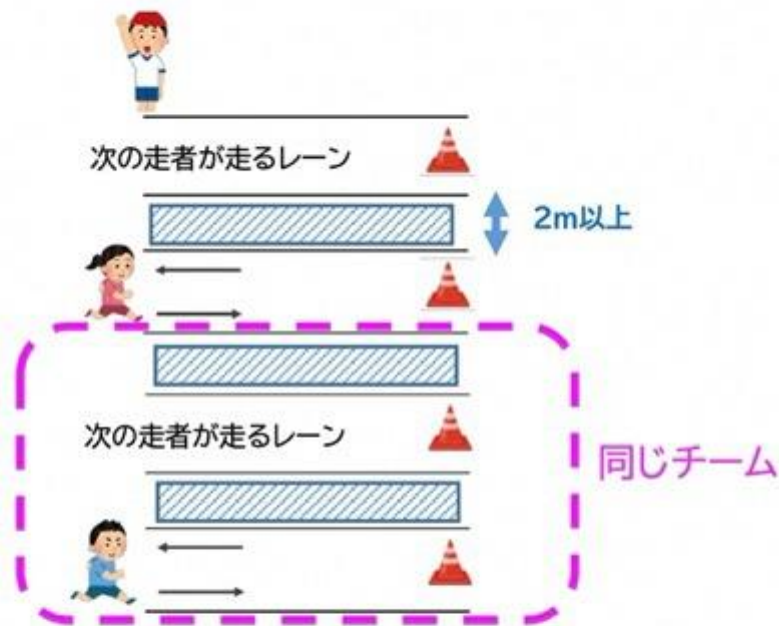
ゴロリン遊び(お尻にタオルを挟んだり、痛みがなければマットなしでもしたりできる)

足の裏を合わせて座り、両手で足先を持ち、転がって起きる。一人で30秒間で何回できるか挑戦したり、友達や先生とタイミングを合わせたりする。



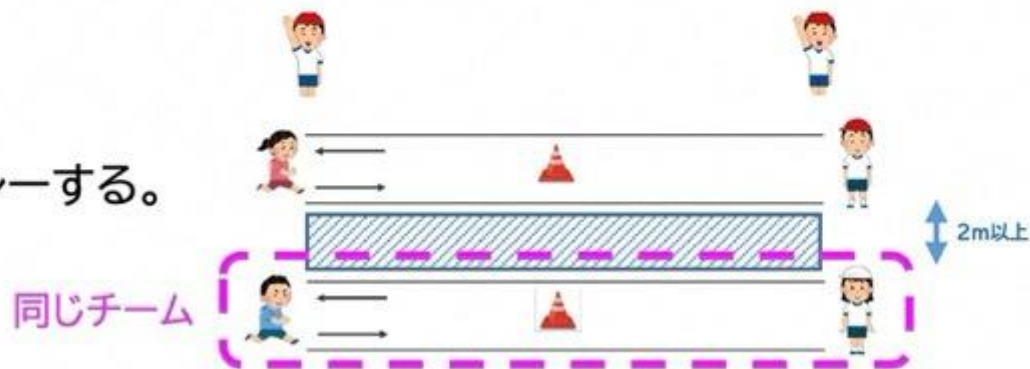
折り返しリレー遊び

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する。(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。



手作り教具で、Personal use を実現！

《新聞ボール》

新聞紙1～2枚を丸め、布テープ等で止める。

丸めたものを、ビニル袋に入れてからテープで止めると、紙くずが出にくい。

《新聞スティック》

新聞紙5～7枚(開かず)重ねたものを横長に置き、くるくる丸める。端をテープでとめる。

《新聞フープ》

新聞紙2枚を少し重ねて置き、くるくる丸める。両端をテープで止め、形を整える。

丸めたものを二つ用意してつなげると、大きいサイズのフープができる。

※新聞紙がない場合は、コピー用紙の包み紙等で代用できる。

新聞紙の枚数や巻く向き(縦・横・ななめ)で、大きさ・長さ・太さの調整ができる。

健康・安全を第1に！！



早く体育の時間になっ
てほしいな♪



～子どもたちの健やかな成長を願って～