

感染予防に配慮した小学校の体育学習



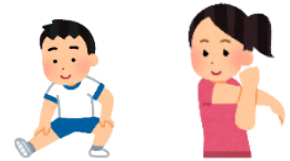
～お互いの体の距離は離すけど、心はつながる楽しい体育学習～ Ver.2

北海道学校体育研究連盟

各学校では、新しい生活様式における感染症対策を行った上で、教育活動が再開されていますが、学校行事の延期や内容の変更に迫られているところも多くあると思います。

本資料は、過日発行した「感染予防に配慮した小学校の体育学習」の第2弾として運動会を開催する場合の配慮事項や、運動会でも活用できそうな運動(競技)、また、休み時間等にできる鬼遊びなど、体育授業で取り組める運動を紹介します。

【運動会を開催する際に配慮する事項】



■学校規模に応じ、3密を考慮し、参加人数を工夫する

- ・ブロックや学年で開始時間を変えて行ったり、集合時及び児童席の密を避けたり、会場全体の人数を少なくできるようにする。

■3密を避けるため、時間短縮の工夫をする

- ・開閉会식을当日以外の日にテレビ放送で行うなど、子どもの意欲を考慮しながら時間帯や開催方法を工夫する。
- ・競技数を減らしたり、密集、密着を避ける競技内容にしたりするなど短時間で行えるような工夫をする。

■競技中、競技後に待機する場所の工夫

- ・密にならないように間隔をとって並ぶ。競技後に応援することも考えて間隔を開けて並ぶ。
- ・短距離走では横の間隔を空けたり、表現では隊形移動で密集したりしないなどのことも工夫が必要。

■道具の共有はできる限り避ける

- ・共有が起る場合には、競技後の手洗いを徹底する。

■保護者へのお願い

- ・マスクの着用をお願いする。
- ・大声での応援は控えるようにお願いする。



【ゲーム・ボール運動領域で配慮する事項】

■活動後の手洗いの徹底と必要に応じた用具の消毒

■密にならないような工夫を

- ・守備側のチームのゾーンを限定することで、密を避ける。
- ・1コート当たりの人数を少なくし、コートを増やすことで密を避ける。



■どの子ども楽しめるように児童の実態に応じたルールの設定

【鬼遊びに配慮する事項】

■遊びの前後の**手洗いの徹底**と必要に応じた**用具等の消毒**

■できるだけ身体接触をさげ、密にならないようにする

■遊び方の工夫を促す

・タッチするかわりのルールを工夫する。



【熱中症にならないための指導】

■**こまめな水分補給と水筒の持参**

※のどが渇く前に水分補給する。

※水筒を用意して密を避けつつこまめに水分補給できるようにする。

※水筒の中身は、目的に合ったものとし過剰に制限しすぎない。

■**熱中症の危険があると判断した場合は、マスクを外す指導をすること**

※マスクを外させる際は、換気の徹底、十分な距離を保つ等の配慮を可能な限り行う。

※マスクの保管については衛生面に配慮して管理する。

■**自身の判断で適切に対応できるように指導すること。**

※本人が暑さで息苦しいと感じたときなど、**自分で着脱**できるように指導する。

【学習動画】

■動画1 低学年向け 団体競技 リレー玉入れ①②

①4 チームで協力して玉を入れて、競い合う競技です。紅白をそれぞれ4 チームに分けます。そしてチームが、かごに向かって1列に並びます。合図と共に、4 チームの先頭の子がかごに向かって2回ずつ玉を投げ入れます。投げた子は、列の後ろに並びます。次は2番目の子が玉を投げ入れます。制限時間を決め、紅白でどちらがたくさんの玉を入れたかを競い合います。

②ルールは①と同様に、かごを紅白2つ並べて置き、そこに向かって投げ入れます。勝敗を決める時は、相手のかごに入れてしまった玉の数を引いてから、自分のかごのある玉の数を数えます。

【必要な用具】 紅白玉、かご



■動画2 中学年向け 団体競技 台風の日

二人で竹の棒の両端を持って走る競技です。1 つ目のコーンで時計回りに一周します。2 つ目のコーンで反時計回りに半周します。スタート地点に竹の棒を置いて次の走者と交代します。これを繰り返し、早く全員が終わったチームの勝ちです。実態に応じて、場やチーム数などは増やしてもよいでしょう。

【必要な用具】 竹の棒 コーン



■動画3 中学年向け 団体競技 綱引き

通常の綱引きを2m 程度、間隔を空けて綱を持って引っ張り合う競技です。綱の長さに応じて人数を決めます。綱を増やすことで、一度にできる人数も増やせます。

【必要な用具】 綱



■動画4 中・高学年向け 団体競技 ①段ボール運び②玉運び

① ブルーシートに乗せた段ボールを落とさないように運ぶ競技です。紅白それぞれを4人ずつのチームに分けます。ブルーシートの角を4人で持ち、シートに乗せた段ボールを落とさないようにトラックを1周します。1周したらブルーシートの持ち手を、次のチームの4人に交代します。段ボールを落としたり、持ち手が交代したりする時は、シートを地面に置きます。また、段ボールに触ってはいけません。

② ブルーシートを竹の棒に、段ボールを大玉に変えて行います。

【必要な用具】 ①ブルーシート、段ボール ②竹の棒、大玉



■動画5 高学年向け 団体競技 雪合戦

紅白玉を用いて雪合戦のように行う競技です。相手のフラッグを取るか、全員に当てたら勝ちとなります。1チーム6人程度で、制限時間は1分30秒。壁に見立てた板ダンボールを7箇所を設置します。飛沫感染及び顔面に玉が当たることを防ぐため、フェイスシールドを着用します。

【必要な用具】 旗(ボールなど) 紅白玉(一人5個) フェイスシールド
コート広さ:10m×30m(板ダンボールで7箇所に壁を作成)



■動画6 中・高学年向け 団体競技 ボール集めゲーム

フィールドに転がるボールを、足だけを使って集める競技です。フィールドに、ボールを十分に転がして置きます。それを足だけで自陣に集めます。また、相手の陣地にあるボールを集めてもよいです。自陣はラインで円形を作っておきます。ボールはサッカーボール1点、ハンドベース用のボール5点、ラグビーボール20点というように得点差を付けます。

【必要な用具】 ラグビーボール等(ボールの種類を変えると難易度も変わる)



■動画7 ゲーム・ボール運動領域 ゴール型サッカー

6～8人のチームを作ります。2人ずつペアになり、ドリブルしたりパスしたりしてゴールを目指します。コートの中には、2人の守りがいます。守りは線で区切られたエリアから出られません。攻める時に、守りにボールを取られたり、ボールをコートの外に蹴り出されたりすると終了となり、次のペアがスタートします。

【必要な用具】 サッカーボール



■動画8 ゲーム・ボール運動領域 ゴール型ラグビー

グラウンドでタグをつけて行います。6～8人のチームを作ります。2人ずつペアになり、ボールを持ち、パスをしたりランをしたりしてトライゾーンを目指します。コートの中には、2人の守りがいます。守りは線で区切られたエリアから出られません。攻める時、守りにタグを取られたら、味方にパスをします。守りからタグを返してもらったら、攻めに再び参加します。ボールを落としたら、次のペアがスタートします。時間は3分間に設定し、トライした数を競います。3分間が終われば、そのまま下校となります。

【必要な用具】 タグ ラグビーボール



■動画9 全学年向け 鬼遊び～線鬼～

グラウンドに白いラインを数本引いて、コートを作成します。鬼も鬼以外も捕まえたり逃げたりするのは、この線の上だけです。鬼が捕まえる方法は、鬼ではない児童を鬼同士で挟みます。鬼一鬼以外一鬼、という形になったら、鬼は指を指して「おにー！」と叫ぶと、捕まった子は鬼になります。

【必要な用具】 ライン



※ここで紹介したものはあくまでも例示です。各学校の子どもの実態や状況に応じて、子どもの健康安全を第一に工夫してご活用ください。

※中学校においては、専門の教師による教科指導が行われますが、小学校においては、専門如何に関わらず担任が指導を行うことから、その一助となるべく資料を作成しました。

発行日 令和2年7月17日
発行元 北海道学校体育研究連盟
発行責任者 北海道学校体育研究連盟
委員長 大牧 眞一
(札幌市立幌南小学校長)

