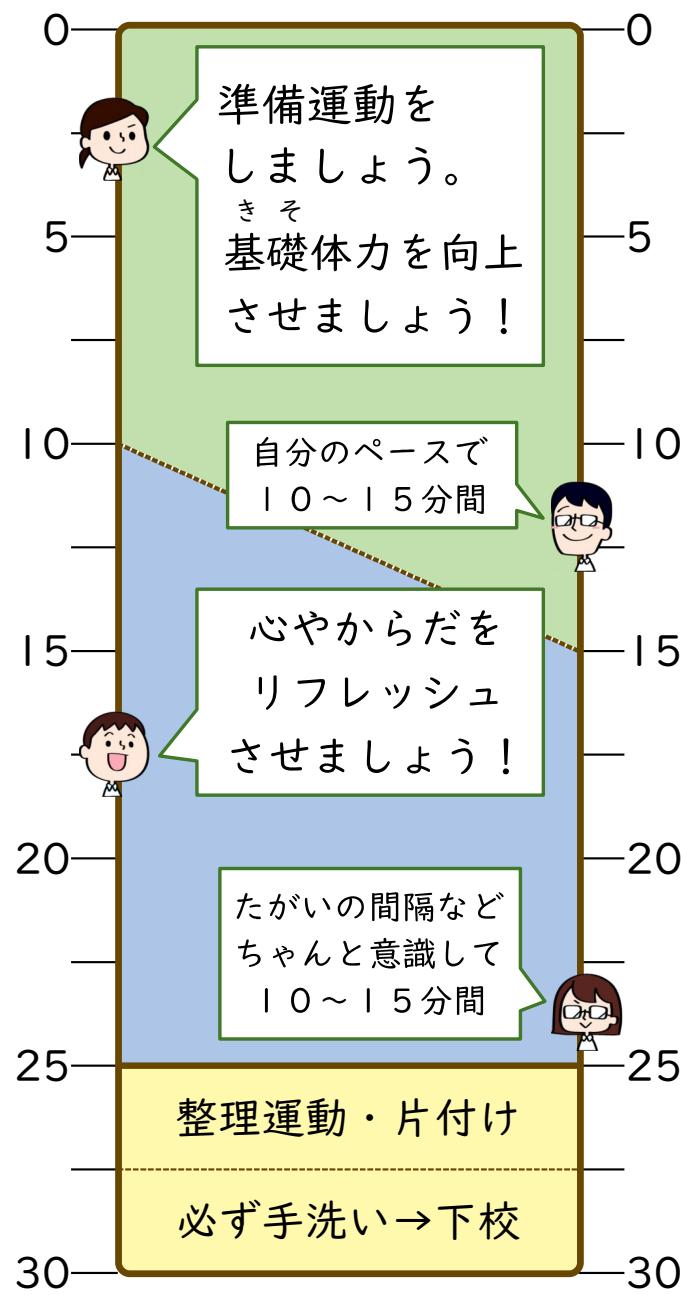


登校日の運動アドバイス



主な目的は
気分転換!



運動できる時間は、最大30分間です。
自分に合った適切な時間を考えて活動しましょう。
できることに取り組もう。10分間でも効果あり！

(例)

- ・ストレッチングや体操など
- ・ゆっくりとジョギングやウォーキングをする。
- ・少しあはやいペースでランニングしたり
スプリント走（ダッシュ走）を数回行う。
- ・体つくり運動（実技の教科書p.5）を行う。
- ・腕立て伏せ、上体起こし（腹筋運動）、縄跳び（持参）
スクワット運動、体幹トレーニングなどを行う。

実技の教科書やインターネットなどでも調べてみましょう。



(例)

- ・バレー ボールのパス
- ・バスケットボールやサッカーボールの
パスやシュート
- ・キャッチボール（グローブなど持参OK）
- ・テニスのラリー（ラケットは持参して）
(工夫すればダンスも…)



密集や接触を避けて！ お互いが楽しめるように工夫しましょう。



はやく活動が終わった場合でも、
必ず**手洗いをすませて**から**下校**してください。



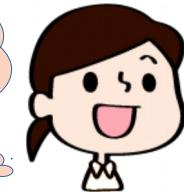
適切な距離を保つために
それぞれの活動エリアを
守ってください。

運動活動時の間隔は
(アクティビティ・ディスタンス)
5m以上

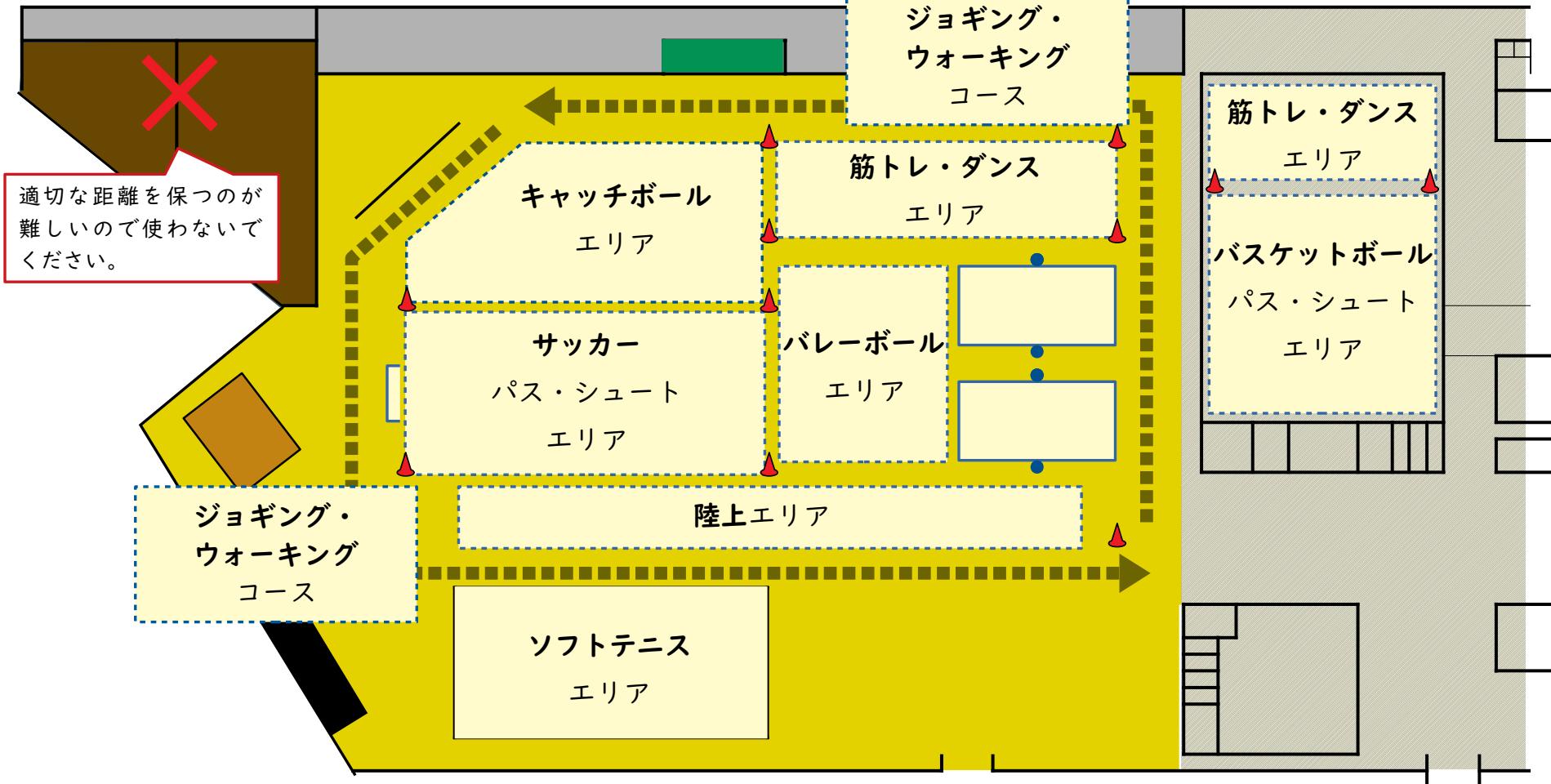


離さずに！

心の距離は



ランニング時の間隔は
(ランニング・ディスタンス)
10m以上



活動時的心がまえ ～感染や熱中症を防止するために～

水分補給をしっかりと！

- ・運動前（20～40分前）にコップ1～2杯分の水分をとっておく。
- ・運動中は15分おきにコップ1杯分の水分をとる。

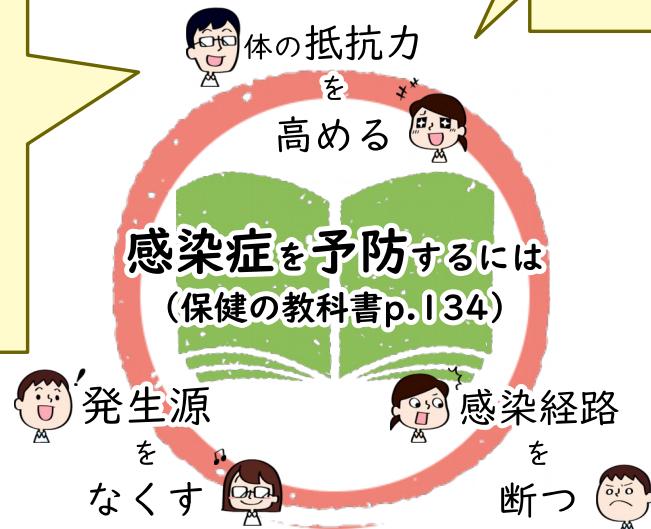
手洗いは
最も効果的な
感染予防対策

活動後は手洗いを徹底！

- ・手洗い場のアルボース液を使ってください。
- ・20～30秒間しっかりと洗ってから下校しましょう。

ハッピーバースデーの歌
1回歌えば約10秒

適度な運動と
規則正しい生活
・しっかり食事
・十分な睡眠や休養



適切な距離を保って活動！

- ・社会的な距離⇒2m
- ・活動時の距離⇒5m以上
- ・ランニング時の距離⇒10m以上

用具の貸し借りはひかえて！

- ・家から持ってきた用具や道具（ラケットやグラブなど）は、他の人と貸し借りはしないでくださいね。

病原体の通り道を
理知的にカット！

活動中もマスクは原則着用してください。

- ・マスクを着用することで一定の感染予防効果はありますが、運動中はマスクの影響で息苦しくなったり、熱中症を起こす可能性が高まると言われています。
- ・**運動の負荷を上げすぎないように注意しましょう。**
(腕立て伏せなどの回数を減らす…、ランニングなどの距離を短くする…など)
- ・**気分が悪くなったら、すぐに運動を中止しましょう。**
- ・他の人と十分に距離をとった場所へ行き、マスクを外して、新鮮な空気を取り入れることも考えましょう。



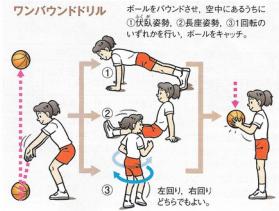
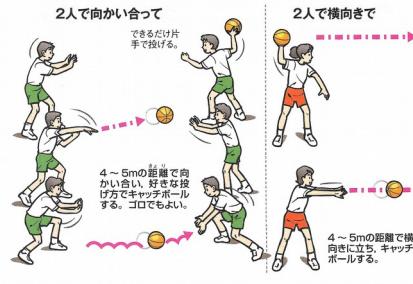
1～3人程度で
行える運動に
取り組みましょう。

時間は30分間。
欲張らず、気分
転換を目的に！

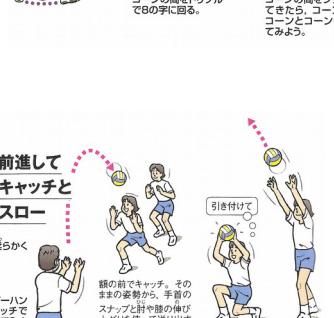


調べれば、他にも
いろいろな方法が
ありますよ。

①バスとバスキャッチ(2人や3人で)



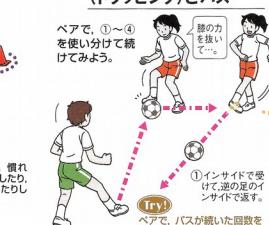
②8の字ドリブル



③ジグザグドリブル



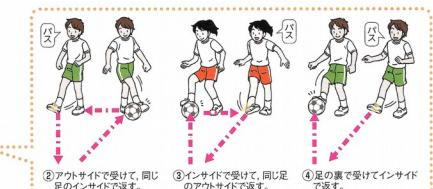
④転がってくるボールの処理(トラッピング)とバス



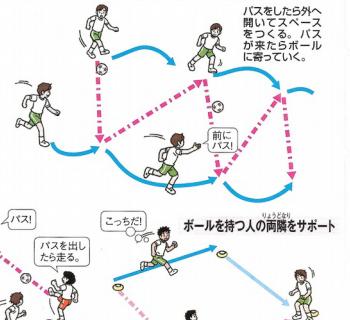
①ランニングバス



『中学体育実技』から抜粋

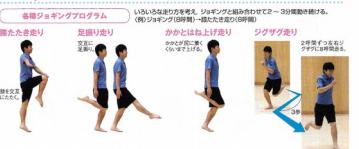


ワンタッチで横バスヒトラップの繰り返し



体の調子を整える

移動運動



休づくり運動

用具を使った運動

運動を組み合わせて行ってみよう

動作を組み合わせて運動条件

