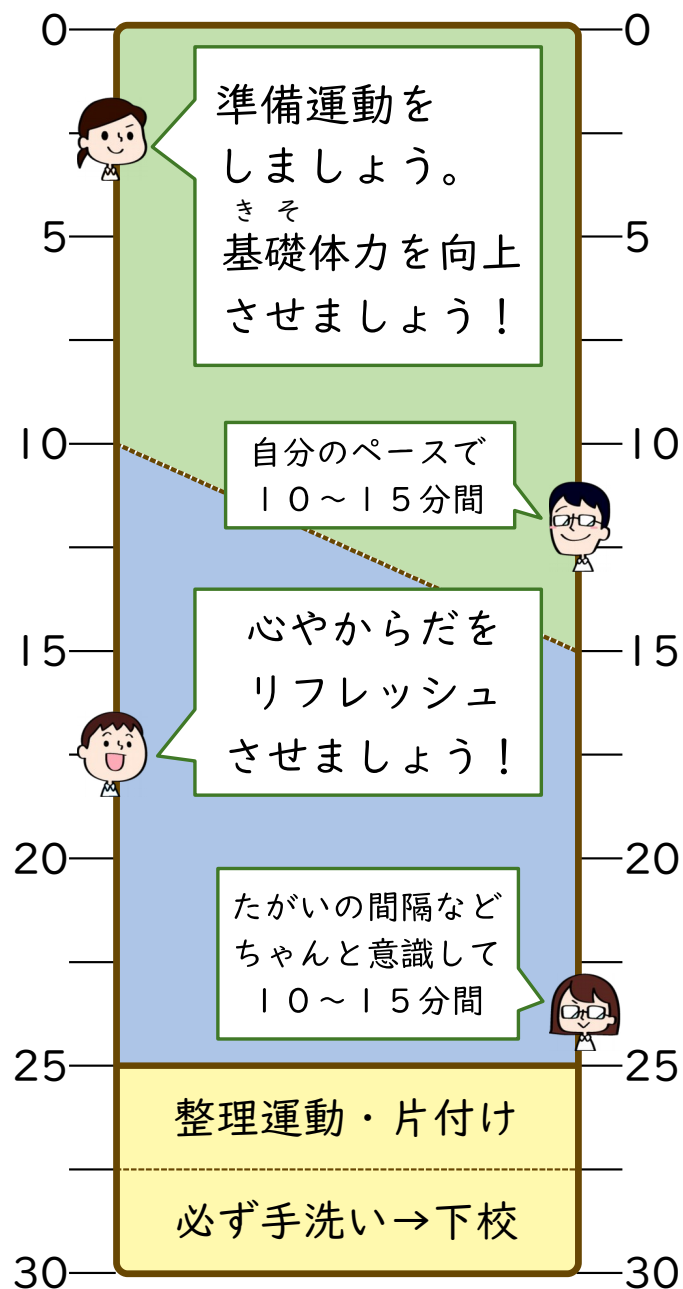


登校日の運動アドバイス

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。
・体づくり運動(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。

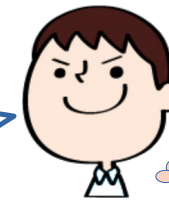


はやく活動が終わった場合でも、
必ず**手洗い**を**すませて**から**下校**してください。



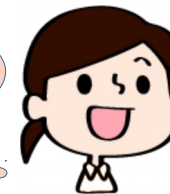
適切な距離を保つために
それぞれの活動エリアを
守ってください。

運動活動時の間隔は
(アクティビティ・ディスタンス)
5 m 以上

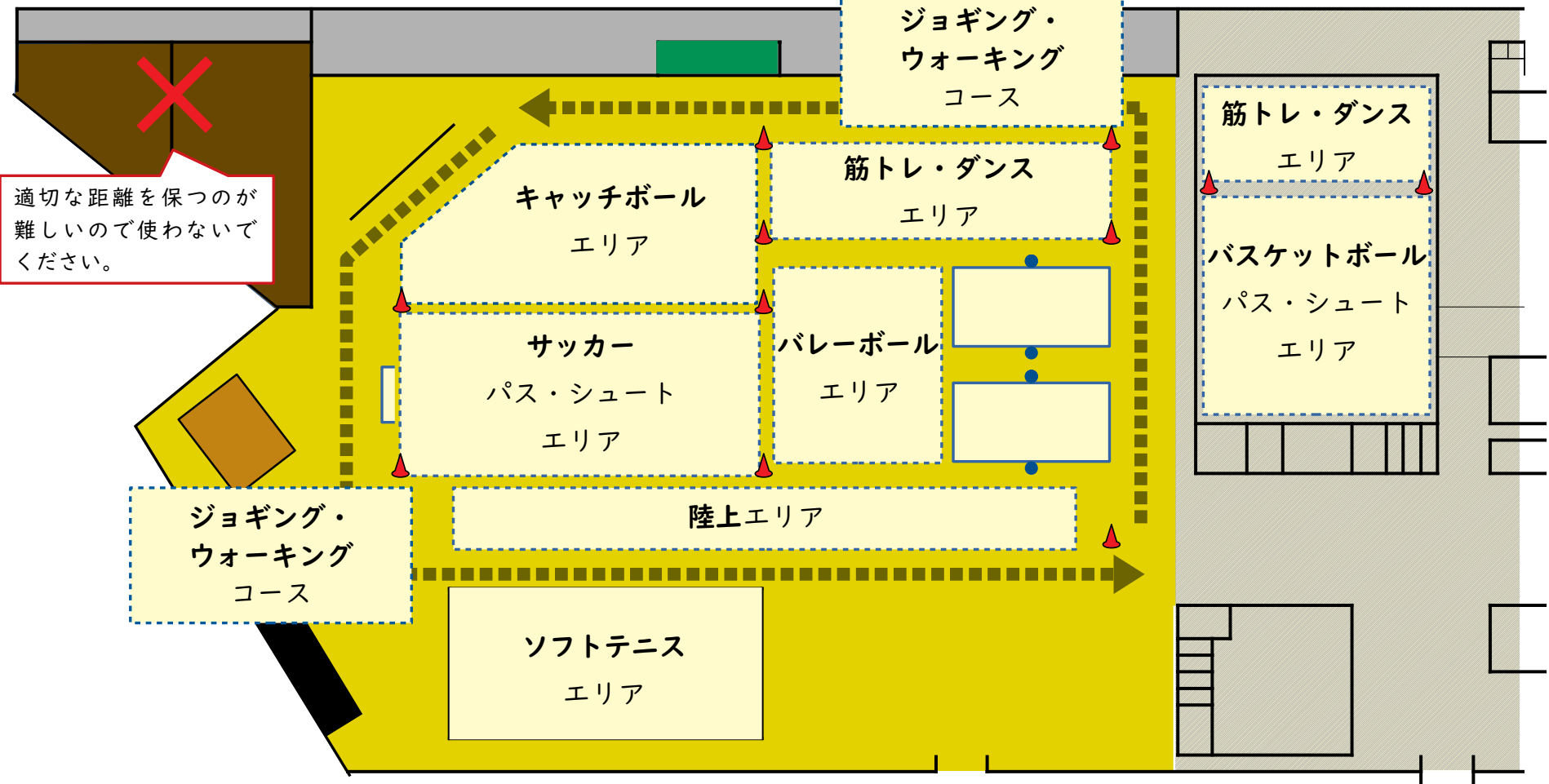


離さずに！

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)
10 m 以上



適切な距離を保つのが
難しいので使わないで
ください。

ジョギング・
ウォーキング
コース

筋トレ・ダンス
エリア

キャッチボール
エリア

サッカー
パス・シュート
エリア

バレーボール
エリア

筋トレ・ダンス
エリア

バスケットボール
パス・シュート
エリア

ジョギング・
ウォーキング
コース

陸上エリア

ソフトテニス
エリア

活動時の心がまえ ～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。

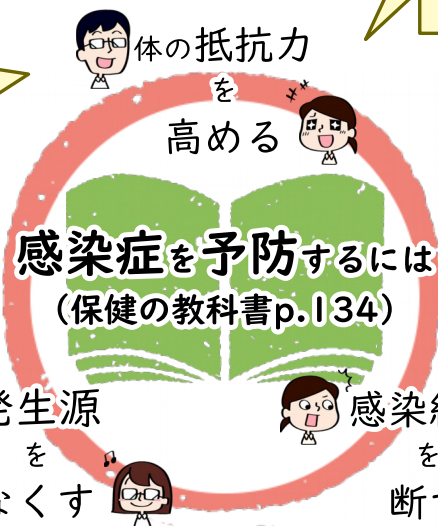
手洗いは
最も効果的な
感染予防対策

活動後は手洗いを徹底！

- ・手洗い場のアルコール液を使ってください。
- ・20～30秒間しっかり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⇒2 m
- ・活動時の距離⇒5 m以上
- ・ランニング時の距離⇒10 m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。

