

教委体第422号  
令和2年5月4日

各県立学校長 殿

体育保健課長

学校再開に伴う体育授業実施上の留意事項について（第二報）

標記について、体育授業を実施するにあたり、改めて下記の事項に留意するよう、貴校関係者へ周知願います。

記

- 1 軽微でも発熱や風邪等の症状があるなどの児童生徒は授業に参加させないこと。また、授業の参加に不安を感じている生徒については、個別のメニューを指示するなど配慮を行なうこと。
- 2 児童生徒に当分の間、マスクを着用させ授業を実施すること。なお、「3密」（密閉、密接、密集）を避けるため、屋外での授業を中心に実施し、屋内（体育館等）で実施する場合は換気を行うなど対策を講じること。
- 3 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場面が多い運動を避けること。その際、年間指導計画の中でも指導の順序を入れ替えるなどの工夫をすること。
- 4 児童生徒の運動不足が考えられることから、準備運動を十分に行い、運動強度を段階的に上げる等、児童生徒の状態に応じて適切に指導すること。
- 5 授業前後の手洗いを徹底させ、授業で使用する用具については、消毒をするなど防護措置を講ずること。
- 6 更衣については、更衣室の使用は出来るだけ避け、空き教室を活用するなど、教室ごとの人数が20人を超えないよう工夫すること。

大分県教育庁体育保健課  
担当：吉野・今久保  
TEL 097-506-5639

教委体第424号  
令和2年5月4日

各県立学校長 殿

体育保健課長

新型コロナウイルス感染症に負けないで！「体力V字回復プロジェクト」  
について（通知）

新型コロナウイルス感染症拡大を防止するための臨時休業及び不要不急の外出自粛により、児童生徒の運動不足による体力低下等が懸念されていることから、気軽に運動を楽しむことで、体力の回復を促すことを目的に具体的な取組みを作成しました。

運動をしたり、スポーツを行なうことは身体的及び精神的な健康を維持する上で、とても重要です。学校再開にあたり、児童生徒の体力の回復について御配意願います。

記

#### 1 別添資料

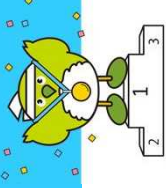
- (1) 新型コロナウイルス感染症対応「体力V字回復プロジェクト」学校 Version
- (2) 新型コロナウイルス感染症対応「体力V字回復プロジェクト」在宅 Version
- (3) 運動取組みカード（例）

大分県教育庁体育保健課 担当：吉野・今久保 TEL 097-506-5639
----------------------------------------------

# 新型コロナウイルス感染症に負けないで！「体力V字回復プロジェクト」



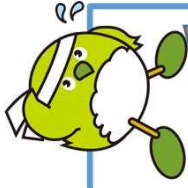
## 学校version



体育保健課

### 取組み【例】

#### プラン1



始業前の運動で頭スッキリ！  
勉強頑張りよう！！

#### 『プランの流れ&担当』

■登校→更衣【8:45～8:55】

※更衣希望制(制服可)

■運動時間【9:00～9:20】

■更衣【9:20～9:30】

■授業へGO!

◆指導者【保健体育科教員】



#### 内容

- ①ストレッチ運動
- ②ダンス
- ③ウォーキング
- ④ランニング

【体育館】80人

- ①ストレッチ
- ②ダンス

【グラウンド】160人

- ③ウォーキング
- ④ランニング

#### プラン2

簡単な運動で気分リフレッシュ！！

#### 『プランの流れ&担当』

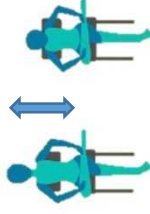
■時間帯

各授業の開始前2分間  
【2分×6限＝12分】

◆指導者【各教科担当教員】

#### 内容

- ①ストレッチ運動
- ②タオルを使った運動
- ③椅子を使った運動



#### プラン3

みんなで体を動かして体力UP！！

#### 『プランの流れ&担当』

■終礼→更衣【15:30～15:40】

部活生は  
部活へ

※更衣希望制(制服可)

■運動時間【15:40～16:10】

■更衣【16:10～16:20】

■下校～真っ直ぐ自宅へ(∩\_∩)～

◆指導者【全教員(部顧問除く)】



#### 内容

- ①ストレッチ運動
- ②ダンス
- ③ウォーキング
- ④ランニング

【中庭・教室】80人

- ①ストレッチ
- ②ダンス

【グラウンド】160人

- ③ウォーキング
- ④ランニング

# 新型コロナウイルス感染症に負けないで！「体カV字回復プロジェクト」 在宅version

～気軽に運動を楽しもう♪～

## 取組み【例】

体育保健課

### 【プラン1】 昔懐かしい体育カードに挑戦！

- 「運動取組カード」を活用し、1日30分以上を目標に運動しよう。
- 天気のよい日は、屋外の運動にチャレンジして、気分転換しよう。



### 【方 法1】

- 体育授業時に、カードを配布し、運動の内容、方法を説明する。
- 内容や時間、振り返りを記入して最終日に先生へ提出する。
- 先生がカードを回収&チェックし、生徒へフィードバックする。

### 【プラン2】 みんなで楽しくダンスで爽快！

- NHK for Schoolの「パプリカダンス」を完コピしよう。
- 苦手な人は「ゆっくり解説！バージョン」を活用しよう。



### 【方 法2】

- 体育授業時に、動画を紹介する。
- NHK for Schoolの「パプリカダンス」を自宅で覚えさせる。
- 授業時に発表させる。

### 【プラン3】 スマホを最大限に活用して運動しよう！

- 「筋トレアプリ」や「ラジオ体操アプリ」をダウンロードし、毎日取り組み、基礎体力をアップしよう。
- スマホ内で歩数を毎日計測し、1日〇千歩を目指そう。



### 【方 法3】

- 体育授業前に記録用カードを作成する。(日、時間、kcalなど)
- 授業時に、カードを配布し、アプリを紹介して方法を説明する。
- 先生がカードを回収&チェックし、生徒へフィードバックする。

### 【プラン4】 この際新しい運動を創っちゃおう！

- 「〇〇ストレッチ」や「〇〇高校体操」に取組もう。
- ペットボトルなど身の回りの回りの物も活用しよう。
- 学年みんなまで達成感を味わおう。



### 【方 法4】

- 体育授業時に音楽と体操のリズムと組み合わせを教える。
- 好きな音楽と全身や鍛えたい部分の動きを自宅で考えさせる。
- 授業時に、発表させる。人気NO. 1の体操等を全員にさせる。



# 運動取組カード (例)

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

目標	運動に取り組む日数				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。				
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)								運動加時間合計
	体の柔らかさ	動きを持続する能力			巧みな動き		力強い動き		
/	 ストレッチ (その他)	 ウォーキング (その他)	 ジョギング (その他)	 縄跳び (その他)	 連続ジャンプ、 サイドステップなど (その他)	 縄跳び (その他)	 球 技 (その他)	 腕立て伏せ、 上体起こしなど (その他)	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ (その他)	 ウォーキング (その他)	 ジョギング (その他)	 縄跳び (その他)	 連続ジャンプ、 サイドステップなど (その他)	 縄跳び (その他)	 球 技 (その他)	 腕立て伏せ、 上体起こしなど (その他)	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ (その他)	 ウォーキング (その他)	 ジョギング (その他)	 縄跳び (その他)	 連続ジャンプ、 サイドステップなど (その他)	 縄跳び (その他)	 球 技 (その他)	 腕立て伏せ、 上体起こしなど (その他)	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ (その他)	 ウォーキング (その他)	 ジョギング (その他)	 縄跳び (その他)	 連続ジャンプ、 サイドステップなど (その他)	 縄跳び (その他)	 球 技 (その他)	 腕立て伏せ、 上体起こしなど (その他)	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ (その他)	 ウォーキング (その他)	 ジョギング (その他)	 縄跳び (その他)	 連続ジャンプ、 サイドステップなど (その他)	 縄跳び (その他)	 球 技 (その他)	 腕立て伏せ、 上体起こしなど (その他)	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ (その他)	 ウォーキング (その他)	 ジョギング (その他)	 縄跳び (その他)	 連続ジャンプ、 サイドステップなど (その他)	 縄跳び (その他)	 球 技 (その他)	 腕立て伏せ、 上体起こしなど (その他)	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ (その他)	 ウォーキング (その他)	 ジョギング (その他)	 縄跳び (その他)	 連続ジャンプ、 サイドステップなど (その他)	 縄跳び (その他)	 球 技 (その他)	 腕立て伏せ、 上体起こしなど (その他)	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
振り返り	運動に取り組んだ日数				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				
	30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日								
アドバイス	先生からの言葉							チェック (検印など)	