

小学校の先生方へ

臨時休業中における家庭での体育学習資料の活用方法について

この度、学校が段階的に再開されることをふまえ、これまでの長期にわたる臨時休校により運動不足になっている児童が、スムーズに授業に参加できるようにするため、家庭での体育学習資料を作成しました。

各学校において活用しやすいように編集していただいても構いませんので、ぜひご活用ください。

○活用方法

- ・登校日の際に、1週間分の体育の学習資料として1時間または2時間分の資料を配布してください。（各学校の実情に合わせて配布してください）
- ・児童に配布した学習資料については、家庭での児童の様子を把握するために、担当の先生に提出するよう指導してください。
- ・「運動のきろく」は、学習資料の内容だけでなく、家庭で自由に運動した記録も記載させ、保護者にも確認してもらってください。
（保護者の確認とは、直接見るということではなく日中の活動の話聞くなどのこと）

○運動する際の注意事項

- ・健康観察・体調管理について
運動前に検温させる。
頭痛・腹痛など風邪症状（せき、だるさ）がある場合は行かせない
- ・運動する際の服装について
動きやすい服装を心掛ける（暑い場合には、軽装で）。
暑い日に外で行う場合には、帽子をかぶる。
- ・準備運動について
簡単な屈伸や伸脚 アキレス腱伸ばし など。
ラジオ体操なども効果的である。
- ・熱中症について
室温・換気（室内の場合）に留意する。
こまめに水分補給をする（運動前と運動後、両方補給させる）。
- ・屋内で運動する場合
周囲の状況に気を配り、机や壁などを壊さないように注意させる（壁や机など）。
アパートやマンションなどの場合は、下の階に迷惑をかけないようにする。
- ・外で運動する場合
河川付近や急勾配のある土地など、危険な場所では運動しないこと。
車や通行人の妨げにならないようにする。