

目指せ 体カアップ!



# 体育だより



利府町立利府第三小学校 体育部

## 1学期の体育の授業について

### 留意事項

- ・健康状態の確認の徹底(運動不足の面で、けがの有無も確認する)
- ・着替え → 着替え場所の換気, 広がって着替えるよう工夫する

|     | 男子           | 女子  |
|-----|--------------|-----|
| 4年生 | 教室(1・2組分かれて) |     |
| 5年生 | 教室           | 音楽室 |
| 6年生 | 教室           | 音楽室 |

- ・整列 → 無言, 素早く移動を指導する。授業中は, 両手間隔に広がる
- ・用具の準備 → 原則教員が準備。児童が触らなければマーカー等使用可
- ・身体接触を避ける → ハイタッチ・握手・児童同士の補助は禁止
- ・校庭中心 → 体育館でやる場合は距離の確保, 換気(4面ドア開放)
- ・体育はマスクを外してもよい。外す場合は, 教室で取り, 机の中に入れる

### 各領域の取り扱い

#### ●体づくり

個人で取り組める運動を行う

(個人ストレッチ, 筋力トレーニング, 短なわ) ※長なわはしない

#### ●陸上運動

間隔を取りながら, 実施する

(短距離走・ハードル走・走り幅跳び・通常の鬼ごっこ, リレー)

#### ●表現運動

間隔を取りながら, 個人で踊る内容を実施する

#### ▲器械運動

2学期以降に実施する

(マット・鉄棒・平均台・跳び箱)

#### ▲水泳

今年度実施しない

#### ▲ボール運動

2学期以降に実施する

## 外遊びについて（朝・業間・昼）

△長時間密集する競技や遊びはしない

| 遊び別の実施判断                        |                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| 可能                              | 不可                                            |
| ・通常のおにごっこ<br>・リレーなど走る運動<br>・短なわ | ・遊具<br>・長なわ<br>・サッカー<br>・ドッジボール・ドッチビー<br>・一輪車 |

### 留意事項

- 外遊びの際は、マスクを外してもよい。外す場合は、教室で取り、机の中に入れる。廊下の無言移動を徹底する。手洗い後、教室に戻りすぐにマスクを着用する。
- 戻ってきたら、すぐに手を洗う。
- リレーは実態に応じて、線を越えたら次の人が走るなど工夫する。バトンの使用、タッチも可能とするが、用具の消毒・手洗いを徹底する。
- なわとびは、リレーの邪魔にならないところで行う。

### 外遊びの割り当て

※手洗い場の混雑をさけるため

- 朝・放課後 …… 全学年
- 業間休み …… 1・3・5年生
- 昼休み …… 2・4・6年生