

保健体育 休校中の課題

不要不急の外出とは、『生活必需品の買い出しや通院など』と説明されるので、忘れられがちですが、適度に運動することは、免疫力を高め、健康保持増進につながります。また、発育・発達の重要な時期にあたる皆さんのがんばりを支えるためには、運動が必要です。三密（「密閉」「密集」「密接」）にならない環境を選び、運動後の汗の処理や着替え、手洗い、うがいを徹底して体力の維持と感染対策をしていきましょう。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

＜課題＞

登下校を含めて運動の機会が奪われている皆さんのことを考えると、

『30分以上を目安に毎日運動を継続』が課題です。

検温とともに健康観察表（家庭用）などに記録してみましょう。

資料を活用しながら取り組もうとする運動が、4つの運動のどれに含まれるのかを考えましょう。

そうすることで、一部の種類の運動に偏ることなく運動を取り入れることができるからです。

＜資料＞

- 教科書 など
- 文部科学省 HP 『子供の学び応援サイト』 体つくり運動 PDF

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_03.pdf

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_04.pdf

4つの運動を目的に合わせて組み合わせることが有効だとされています。

- ◆ 体を柔らかくする運動
- ◆ 巧みな動きを身につける運動
- ◆ 力強い動きを身につける運動
- ◆ 持続する運動

＜提出は不要です＞

- ・授業再開に向けて、感染予防に努めながら、健康の保持増進に取り組みでみましょう。