

# 2020 体力づくり

## 1 趣 旨

新型コロナウイルスの感染を防ぐために臨時休校、自由登校の措置が取られました。また、それに伴う外出制限や部活動の中止により、子供達を取り巻く環境は大幅に変わり、あらゆる面で制限されることとなってしまいました。

そこで石神中学校としましては、子供達の運動不足とストレス解消を狙って、当分の間(～5/6)清掃終了後に先生も一緒に体力づくりをする機会を設けるように考えました。

## 2 場 所

○校舎、体育館内

## 3 時 間

○月、火、木、金曜日 清掃終了後から15分間。

～14:45	6校時終了
14:55～15:05	清掃
15:10～15:25	体力づくり
15:30～15:45	帰りの学活
15:50～	放課(予定)

○水曜日 授業終了後から15分間。

～13:50	5校時終了
14:00～14:15	体力づくり
14:20～14:35	帰りの学活
14:45～	放課(予定)

## 4 活動内容

### ◎歩行

・音楽に合わせて壁づたいに左側通行で10分間歩く。

☆廊下、階段の窓を開放し、換気する。

☆清掃終了後、各フロアの校庭側に1m以上の距離を保ち縦1列(東向き)に整列する。

☆合図(音楽)と同時に壁づたい(左側通行)に距離を保って歩く。

☆10分経過した後、合図と共に各フロアに戻る。

### ◎体力(体幹)トレーニング

・廊下(教室側に1m以上の間隔を保つ。)に横1列(北向き)に整列する。

・放送の指示で以下の活動を行う。

### ●体力(体幹)トレーニング

①両腕を伸ばしてグー、パーしよう!(15秒間)

②両腕を伸ばして手の平を内回し、外回ししよう!(15秒間)

③腕を十字にしてストレッチしよう!(右)(15秒間)

④腕を十字にしてストレッチしよう!(左)(15秒間)

⑤右手で左側頭部を押さえてストレッチしよう!(右)(15秒間)

⑥左手で左側頭部を押さえてストレッチしよう!(左)(15秒間)

⑦両手で後頭部を押さえてストレッチしよう!(15秒間)

⑧両足を肩幅に開き、両膝に手をあてがって右側から肩入れしよう!(15秒間)

⑨両足を肩幅に開き、両膝に手をあてがって左側の肩入れしよう!(15秒間)

⑩両足を開き、スピードスケーターのように腕を回旋させよう!(15秒間)

⑪右足でジャンプしよう!(15秒間)

⑫左足でジャンプしよう!(15秒間)

- ⑬両足ジャンプしよう！（15秒間）
- ⑭立った姿勢から大きく1歩踏み出しましょう！（15秒間）
- ⑮軽くジャンプして左向き、右向きしよう！（15秒間）
- ⑯その場でもも上げしよう！（15秒間）

●整理運動

- ①膝回し
- ②伸脚(右)
- ③伸脚(左)
- ④足クロス(右)
- ⑤足クロス(左)
- ⑥腕回し(前回し)
- ⑦腕回し(後回し)



◎手洗い、うがいをして帰りの学活を行う。