

# 【校庭開放を通じた子供の運動機会の確保】

1



## 学年別に曜日を決めて学校の校庭を開放

(東京都港区小学校)

- 曜日ごとに学年を指定して、学校に登校できるようにし、校庭も開放することで、子供の運動機会を確保。
- 校庭は、学童クラブや自治体独自の居場所事業の子供たちも利用できるよう、利用時間を区切って開放。

(イメージ)

| 主な利用主体      | 利用可能な時間帯                   |
|-------------|----------------------------|
| 学校開放        | 10:00~11:00                |
| 学童クラブ       | 11:00~11:45<br>16:00~16:45 |
| 自治体独自の居場所事業 | 15:00~15:45                |



## 市内全小中学校の校庭を利用した運動機会の確保 (東京都三鷹市)

- 手洗いなど感染拡大防止対策を徹底。
- 小学校は、午前・午後で学年を指定して、校庭での運動の機会を確保。
- 中学校は、午前中は基本的には家庭学習とし、午後(昼休み)の軽い運動をイメージした活動場所として利用可能。



## 放課後開放の取組を臨時休業中に活用

(神奈川県海老名市)

- 教職員に加え、通常時の放課後開放の支援員等を活用し、子供たちが安心して外遊びができる環境を設定。
- 各自で水筒を持参するなど感染拡大防止対策を徹底。

### <参考> Q&A

臨時休業期間中や春季休業期間中に、学校の校庭や体育館、公共スポーツ施設を開放して、児童生徒が運動する機会を提供してもよいのか。

○児童生徒の健康保持の観点から、学校の校庭や体育館、公共スポーツ施設の開放を設置者や各学校等において検討していただき、児童生徒の運動する機会を確保していただきたいと考えます。

○この場合においても、一度に大人数が集まって人が密集する運動とならないよう配慮することが必要です。

○特に、屋内である体育館の開放については、ドアを広く開け、こまめな換気や消毒液の使用(消毒液の設置、児童生徒が手を触れる箇所の消毒)など、感染拡大防止のための防護措置等を講じていただくようお願いいたします。

(参考) 新型コロナウイルス感染症対策のための小学校等の臨時休業に関連した放課後児童クラブ等の活用による子どもの居場所の確保について(3月2日付文部科学省初等中等教育局長他通知)

# 【校庭開放を通じた子供の運動機会の確保】

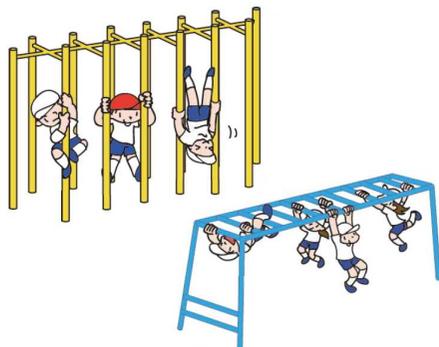
1

## New 屋外で安全に行える運動例（小学生）

運動不足にならないように、安全に気を付けて屋外で運動をしましょう

### 遊具などを使った運動

使い方のきまりを守って運動しましょう



### なわとび

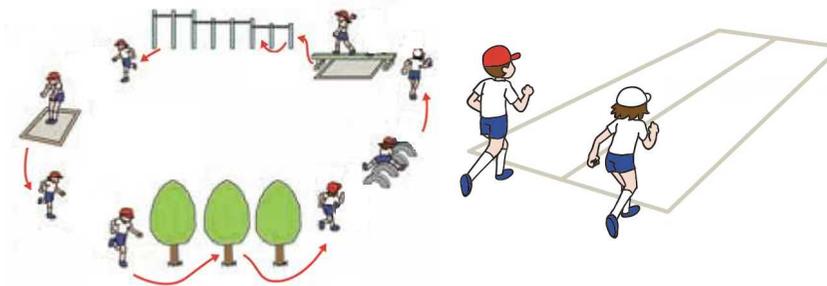
いろいろななとび方をしましょう



### 走る運動

コースを工夫して長く走りましょう

短いよりを全力で走りましょう



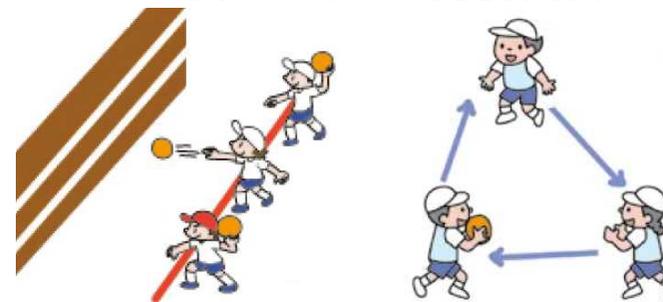
### 竹馬や一輪車などに乗る運動

長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう



### ボールを使った運動

的当てやキャッチボールなどをしましょう



## 注意

- 多くの人が集まるような運動はしないようにしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動をする前や運動をした後は、手洗いやうがいなどをしましょう。

# 【校庭開放を通じた子供の運動機会の確保】

1

**New** 屋外で安全に行える運動例（中高生）

運動不足にならないように、安全に気を付けて屋外で運動をしましょう

## ジョギング

自分の体力の程度に応じて、ペースを維持して走りましょう



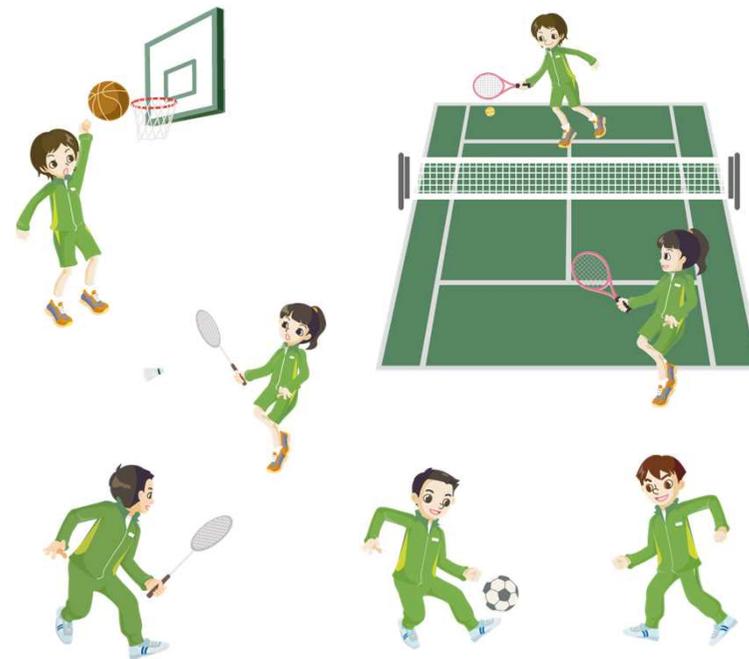
## 縄跳び

自分で決めた一定の時間や回数を持続して行いましょう



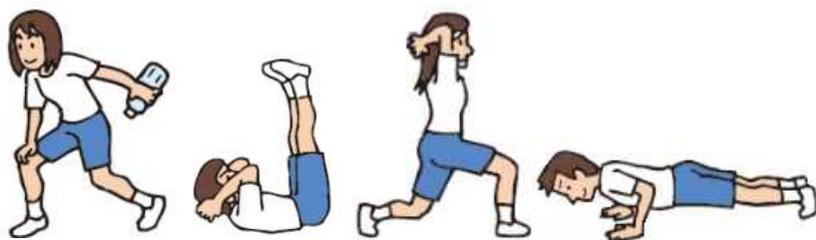
## ボールを使った運動

シュートやパス、キャッチボールやラリーなど個人や少人数でできる運動をしましょう



## 体力の維持向上のための運動

自分の体重を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう



## 注意

- 大人数が密集するような運動はしないようにしましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。