

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための体育科・保健体育科の授業の工夫(例)

1 実技を伴わない授業の教材例

	小学校	中学校	高等学校
運動領域 (運動の特性や成り立ち等)	○ 副読本 ○ 子供の学び応援サイト (文部科学省) ・ おうちで学ぼう! NHK for School ・ 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット (文部科学省) ・ Yahoo きっず おうち学校 ○ ワークシート ※運動する際の安全の留意点、ルール、技能のポイント、つまづきの事例と解決方法、作戦の立案等	○ 副読本 ○ 子供の学び応援サイト (文部科学省) ・ 「体づくり運動」リーフレット (文部科学省) ○ ワークシート ※運動する際の安全の留意点、ルール、技能のポイント、つまづきの事例と解決方法、戦術、作戦の立案、運動の特性や成り立ち、技術(技)の名称や行い方、関連して高まる体力等	○ 副読本 ○ 子供の学び応援サイト (文部科学省) ・ 「体づくり運動」リーフレット (文部科学省) ○ ワークシート ※運動する際の安全の留意点、ルール、技能のポイント、つまづきの事例と解決方法、戦術、作戦の立案、体力の高め方、課題解決の方法等
体育理論		○ 教科書 ○ オリンピック・パラリンピック学習読本 (東京都教育委員会作成) ○ ワークシート	○ 教科書 ○ オリンピック・パラリンピック学習読本 (東京都教育委員会作成) ○ ワークシート
保健	【保健領域】 ○ 教科書 ○ ワークシート ○ わたしの健康(文部科学省) ○ がん教育リーフレット (東京都教育委員会) ○ 禁煙教育副教材「健康な未来を決めるのは誰? たばこの“恐ろしさ”を知りましょう」 (東京都福祉保健局) ○ 「STOP!! 薬物乱用」 (東京都福祉保健局)	【保健分野】 ○ 教科書 ○ ワークシート ○ かけがえのない自分、かけがえのない健康 (文部科学省) ○ 改訂「生きる力」を育む中学校保健教育の手引(追補版)「感染症の予防～新型コロナウイルス感染症～」スライド資料 (文部科学省) ○ がん教育リーフレット (東京都教育委員会) ○ 禁煙教育副教材「健康な未来を決めるのは誰? たばこの“恐ろしさ”を知りましょう」 (東京都福祉保健局) ○ 「STOP!! 薬物乱用」 (東京都福祉保健局)	【科目「保健」】 ○ 教科書 ○ ワークシート ○ 健康な生活を送るために (文部科学省) ○ 子供の学び応援サイト (文部科学省) ・ NHK高校講座(NHK) ○ がん教育リーフレット (東京都教育委員会) ○ 禁煙教育副教材「健康な未来を決めるのは誰? たばこの“恐ろしさ”を知りましょう」 (東京都福祉保健局) ○ 「STOP! 薬物乱用 ～断る勇気～」 (東京都福祉保健局)

2 個人や少人数で密集せず距離を取って行うことができる運動例

【△：控えた方が望ましい運動】

領域	小学校	中学校	高等学校
体つくりの運動遊び 体つくり運動	・ウォーキング・ケンケン・スキップ ・ギャロップ・かけ足・エアロビクス ・短なわ・新聞紙・フープ ・ジャングルリズム△・登り棒△	・ストレッチ・縄跳び・エアロビクス ・自重を利用した腕や脚の屈伸等 ・運動の計画の行い方 ・運動の計画と実践	・ストレッチ・縄跳び・エアロビクス ・自重を利用した腕や脚の屈伸等 ・運動の計画の行い方 ・運動の計画と実践
器械・器具を用いた運動遊び 器械運動	・平均台の上を横歩き ・鉄棒運動△・マット運動△ ・跳び箱運動△	・平均台運動 ・鉄棒運動△・マット運動△ ・跳び箱運動△	・平均台運動 ・鉄棒運動△・マット運動△ ・跳び箱運動△
走・跳の運動遊び 走・跳の運動 陸上運動 陸上競技	・いろいろな姿勢からのかけっこ ・ケンパ・跳び遊び・川跳び遊び ・短距離走・ハードル・ゴム跳び ・走り幅跳び△ ・走り高跳び△・リレー△	・短距離走・長距離走 ・ハードル走 ・走り幅跳び△ ・走り高跳び△・リレー△	・短距離走・長距離走 ・ハードル走 ・走り幅跳び△ ・走り高跳び△・リレー△
水遊び 水泳運動 水泳	△ ※スポーツ庁は、令和2年4月28日付2スル第68号により「今年度の学校教育における水泳の授業の取り扱いについて、なるべく早期に別途お示しする予定」としている。	△ ※スポーツ庁は、令和2年4月28日付2スル第68号により「今年度の学校教育における水泳の授業の取り扱いについて、なるべく早期に別途お示しする予定」としている。	△ ※スポーツ庁は、令和2年4月28日付2スル第68号により「今年度の学校教育における水泳の授業の取り扱いについて、なるべく早期に別途お示しする予定」としている。
ゲーム ボール運動 球技	・的あて ・鬼遊び△ ゴール型 ・パス・ドリブル・シュート ・ゲーム△ ネット型 ・パス・サービス・ラリー(2人) ・ゲーム△ ベースボール型 ・打つ・ボール操作・走塁 ・ゲーム△	ゴール型 ・パス・ドリブル・シュート ・ゲーム△ ネット型 ・サービス・ラリー(2人) ・ゲーム△ ベースボール型 ・バット操作・ボール操作・走塁 ・ゲーム△	ゴール型 ・パス・ドリブル・シュート ・ゲーム△ ネット型 ・サービス・ラリー(2人) ・ゲーム△ ベースボール型 ・バット操作・ボール操作・走塁 ・ゲーム△
武道		・伝統的な行動の仕方 ・基本動作(1人)・素振り ・受け身(1人) ・攻防△	・伝統的な行動の仕方 ・基本動作(1人)・素振り ・受け身(1人) ・攻防△
表現リズム遊び 表現運動 ダンス	・1人で行う表現遊び、リズム遊び ・表現、リズムダンス、フォークダンス	・1人で行う創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムダンス	・1人で行う創作ダンス、フォークダンス、現代的なリズムダンス
その他	・体力テスト(握力、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ) ・体力テスト(上体起こし△、長座体前屈△)	・体力テスト(握力、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ) ・体力テスト(上体起こし△、長座体前屈△)	・体力テスト(握力、反復横跳び、持久走、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ) ・体力テスト(上体起こし△、長座体前屈△)
体育理論		可	可
保健	・応急手当の実技(1人)	・応急手当の実技(1人)	・応急手当の実技(1人)