

「子どもの運動」

実施日	講師
令和3年8月29日(日) 荻窪体育館 武道場	植田 尚史 (公益財団法人 日本レクリエーション協会) 小林 真澄 (TMGあさか医療センター小児科医師)

★★★講師からのアドバイス★★★

- ① **三密を避ける！今のところこれしかない！**
 - ・換気、マスクの着用など、これまでの感染防止策を継続することが重要。
 - ・感染対策の基本 ⇒ 手指衛生に始まり手指衛生に終わる(できればアルコール消毒を各自持つ)
 - ・むやみに顔を触らない(接触感染は目と鼻と口から)、ユニバーサルマスク(マスクなしで会話をしない)
- ② **子どもにとって最低限必要な身体活動は「1日60分以上」** ←コロナ禍でも運動不足にならないように！
[適度な運動を行うことによる様々な効果]
 - ・自己免疫力の向上 ・ストレス解消(メンタルヘルスの改善) ・体重コントロール(生活習慣病の予防、改善)
 - ・体力の維持、向上(筋肉の維持、向上) ・体調不良の改善(良好な睡眠、食欲増進) ・発育期の健全な成長 など
- ③ **子どもは友だちとの身体接触が多いため、密を避ける工夫が必要！**
 - ・集合や整列等、言葉だけの説明ではなくテープやコーン等で2mの距離の目印をつける。
 - ・指導時間が通常40分のところを20分にするなど時間を短縮する。
 - ・回数を分けて1回の人数を減らす(会場の大きさによる)
- ④ **さまざまな工夫**
 - ・笛は使用せず電子ホイッスルを使用し飛沫を防ぐ。大声をださないようマイクを使用する。
 - ・共有する道具を重点的に消毒(道具を使用した後は、目鼻口は触らないように指導する)
 - ・タオルや飲み物の共有をさせない。ハイタッチ、握手等を控える。

指導は笑顔いっぱい
優しく行いましょう！



受講者からのShare Memo

な る ほ ど

- 💡 子どもはからだを使った遊びや運動、日常生活で体を動かすなど、1日60分以上必要！
運動不足が長期化すると、体力の低下やストレスが溜まったり、体調不良になってしまう。
- 💡 自宅での学習で集中力が続かなかったり、長時間のゲームによる目の疲れなどが増えてきているので適度に体をうごかすことは大切。
- 💡 飛沫が飛ばないように、言葉ではなく文字を書く「しりとり」で遊ぼう！
お互いに向かい合って足を伸ばして座る(長坐位)。真ん中に画用紙とマジックを置いてしりとりを始めよう！順番がきたら、おしり歩きで画用紙の近くまで移動して答えを書こう！
楽しく運動できるよ。



- 💡 風船でのバレー遊びが楽しい！
床に膝をついた姿勢や座った姿勢で、風船を落とさずに何回パスを続けることができるか！
簡単そうで意外と難しかった(笑)
これなら家でも簡単に体を動かせるので子どもとやってみたいと思う。



もっと学んでみよう！

令和2年度の
withコロナシリーズの
レポートはこちら



https://sportssuginami.org/contents/code/r_academy_2020