

地域スポーツ with コロナ vol. 4

## 実技編Ⅳ【子どもの運動編】

時間：18:30～20:00

会場：大宮前体育館

武道場

## 講座の趣旨

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するために、実践に役立つ基礎知識を実技を交えて専門家から学ぶ。



## 講師：小林 真澄

TMG あさか医療センター  
日本感染症学会感染症専門医



## 講師：植田 尚史

公益財団法人  
日本レクリエーション協会  
すぎなみスポーツアカデミー  
連絡協議会委員

## 1 新型コロナウイルスの基礎知識（小林先生）

コロナウイルスとは・・・人畜共通感染のウイルス。

○感染経路

①飛沫感染 ②接触感染 ③エアロゾル

※エアロゾルとは・・・非常に小さな滴（5マイクロメートル以下）のことを呼び、換気の悪い室内では、空気中に長時間存在する可能性がある。エアロゾル感染についてはまだ分かっていないことが多く、今後の研究が待たれる。

○症状など臨床所見

よくある症状：発熱、咳、倦怠感、息切れ、のどの痛み、頭痛、味覚・嗅覚異常（医療現場ではこの症状が出るとコロナを疑う。）

○重篤な症状

呼吸が苦しい、胸の痛み。突然症状が悪化することがある。

○感染対策のポイント

100%の安全、安心はない。大変嫌らしいウイルスで、無症状の人からの感染や、発症の2日前からの感染がある。⇒このようなウイルスは今までない。

<3密を避ける>現在の感染防止はこれしかない！

## 2 現在の子どもの運動と体調管理

「運動する子」と「運動をあまりしない子」に二極化しており、体育の授業と通学時間を除いて1日の運動時間が10分にも満たない子どももいる。子どもにとって、最低限必要な身体活動量は「1日60分以上」である。適度な運動・スポーツは健全な成長のために効果的である。

年齢にもよるが、子どもは体調を把握できず、保護者が子どもの体調を把握できていない場合があるので、運動前に「疲れていない？」「食欲は？」などを具体的に尋ねる。

子どもたちは真面目です！年齢に応じてわかるように具体的に説明すれば、大人よりもきちんと感染対策ができる。自分たちで考えることも重要。

感染対策の基本は手指衛生に始まり、手指衛生に終わる。

## 3 現場で行っている工夫（植田先生）

## 幼児

①集合や整列等、人との距離の確保はテープやコーンで目印つける。

②幼児への運動遊びを提供する場合、例えば40分のプログラムだったら、20分に短縮したり、短く区切る。

③人との距離（2m）を伝える際、言葉だけの説明ではなく、「身近なもの」を使用して、2mの距離を伝えたり、模擬遊びをする中で人との距離を伝える。楽しく理解できるような指導を心掛ける。

- ④親子体操は、親子でふれあいつつも、他の親子との距離は十分とる。
- ⑤指導が終わったら、必ず手洗いをする。
- ⑥終始笑顔で、温かみのある指導に努める。

### 児童・生徒・学生

- ①相手と対面したり、身体接触するようなレクリエーションは控える。
- ②3密を避けるレク活動や、家でできるレク活動を実践又は紹介する。
- ③指導中及び指導前後においても、子ども同士の密を避けて、不要な接触を避ける。
- ④多数の者が触れる用具（ボールなど）を使用する場合は、手で目・鼻・口等を触らないよう指導する。
- ⑤安全安心で元気な指導が望ましい。



## 4 実技（植田先生）

### 「60秒チャレンジ」

～目を閉じて新聞紙の上で足踏みして60秒をピッタリと当てる！～

（用意する物）新聞紙2枚、ストップウォッチ

（遊び方）

- ①二人一組となり、一人は目をつむり、ひろげた新聞紙の上に立ってスタンバイする。一人はストップウォッチを持つ。
- ②スタートの合図で歩行ペースの足踏みを始め、1から声に出しながら秒数をカウントする。
- ③60秒でストップウォッチを止める。
- ④60秒との誤差が記録となり、より近づけた方が好記録となる。（最高記録は60秒ピッタリ）

※60秒をカウントした時に、新聞紙から両足が完全に出ていたらアウト（記録なし）。ただし、チャレンジの途中で足が出てしまっても、最終的に新聞紙の上にいればセーフとなる。子どもはタイムを競うのが好きなので夢中になる。



### 「チクタクポーン」…伝承遊び

（用意する物）なし

（遊び方）

- ①4名で間隔をとり輪をつくる。
- ②時計回りで「チク」「タク」「チク」「タク」「ポーン」と言葉を送り、「ポーン」だけが1周毎に増え、「ポーン」が5回になったら終了。

### 「ボールあそび」

（用意する物）柔らかめのボール

（遊び方）

- ①輪を作り、膝立ちになり、ボールを隣の人に投げる。2周回ったチームは、全員背中を丸めて小さくなる。早いチームの勝ち。
- ③両手で下からボールを投げあう。腕をクロスしてボールをキャッチしたり、ポンポンと手の上で弾ませたりしながら、落とさずに、くり返し1番長く続いたチームの勝ち。

## 5 質疑応答

Q: 子どもの小児生活習慣病が問題になっている。親が運動が好きだと子どもが運動好きになると言われているがどうなのか。また、プールでのコロナ感染の危険性について報道されるがどうなのか？

A: **（小林先生）** 親が運動をしていると、子どもも運動好きになる傾向はあると思う。プールに入ることでの感染はない。ただ、プールサイドや、更衣室での接触が多くなると感染も多くなる。

Q: 今日の講習会ではボールを使ったが、自分はまだ、指導の現場で子どもたちにボールを触らせていない。使って大丈夫なのか？

A: **(植田先生)** 用具を消毒して、飛沫が飛ばないように工夫し、終わった時の手指消毒をすれば大丈夫だと思うが、専門家からはいかがですか？

**(小林先生)** 100%の感染は防げないとお話したが、自分の身は自分が守ることが基本。ボールが使えないと、バレーボールやバスケットボールも出来ないことになる。ボールを舐めまくる幼児などは使用するのには厳しいが、活動の後の手指消毒をきちんとできる年代であれば問題はない。

## 6 講師からのコメント

### **(植田先生)**

短い時間でしたが、今こうして運動することに携われることは大切に貴重なことです。皆さんが歩みを止めてしまうと、その後ろにいる多くの子どもたちの運動の機会が減ってしまうので、前に進みましょう。コロナで大変な状況ではありますが、正しいことを学び、子どもたちに笑顔を届けるためにこれからも頑張りましょう。

### **(小林先生)**

子どもたちにとって、運動・スポーツをすることはとても大切です。感染が怖いのは私自身も感じていて、誰もが感染の危険性がありますが、本当に何を大切にしなければならぬのかを考え、3密を防ぎ、運動前後の手指消毒を徹底して、子どもたちの運動の輪を広げてください。

