

感染レベルと体育実技における実施可能な学習活動

※レベル…「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～（2020.9.3 Ver.4）参照

レベル ※	【体育実技全般に共通する例示】	【感染のリスクが高い学習活動の例示】・児童生徒が密集する運動、近距離で組み合ったり接触したりする運動 など				
		体づくり運動	陸上競技	器械運動	球技・ゴール型	球技・ゴール型
			長距離走	マット運動	サッカー	バスケットボール
レベル3	○個人でできる運動 【人数】 一人 【時間】 制限なし 【活動】 呼吸が激しくなる運動は避ける	○個人でできる運動 〔体力を高める運動〕 ・ストレッチング（柔軟性） ・自重を用いたトレーニング（パワー） 〔体ほぐしの運動〕 ・リズムに乗った運動	○個人でできる運動 〔フォーム〕 ・腕振り ・ウォーキング 〔持久力〕 ・サーキットトレーニング（低負荷） ・ジョギング（ゆっくり）	○個人でできる運動 〔接転技群〕 ・前後転（開脚、伸膝） ・跳び前転 〔ほん転技群〕 ・側方倒立回転 ・ロンダート 〔巧技系〕 ・片足平均立ち（バランス）	○個人でできる運動 〔ボール操作〕 ・ボールタッチ ・リフティング ・シュート ・ドリブル	○個人でできる運動 〔ボール操作〕 ・ボールハンドリング ・ドリブル ・シュート ・ピボットターン
	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 【人数】 特定の少人数（2～3名程度）で行う 【時間】 活動時間を一定の割合（1/3程度）とする 【活動】 呼吸が激しくなる運動は避ける	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 〔体ほぐしの運動〕 ・個人でできる運動を仲間と動きを合わせたり、対応したりして行う	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 〔持久力〕 ・オープンペース走（ゆっくり） （仲間との2m間隔を維持）	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 〔各技系〕 ・個人でできる運動に準ずる	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 〔ボール操作〕 ・パス ・パスとドリブル、シュートとの組み合わせ 〔空間を作り出すなどの動き〕 ・行動エリアを限定した2対1、3対1	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 実施しない
	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない
レベル2	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動
	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 【第1段階】 【人数】 特定の少人数（5名程度）で行う 【時間】 活動時間を一定の割合（1/2程度）とする 【活動】 呼吸が激しくなるような運動は避ける ↓（2週間程度を経て、収束局面である）	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 レベル3の活動内容について、負荷や時間を段階的に増やす	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 〔持久力〕 ・時間走（リズムよく） （仲間との1m間隔を維持）	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 〔各技系〕 ・補助を要しない活動	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 〔各運動〕 ・レベル3の活動内容について、人数や時間を段階的に増やす	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 〔ボール操作〕 ・パス ・パスとドリブル、シュートとの組み合わせ 〔空間を作り出すなどの動き〕 ・行動エリアを限定した2対1、3対1
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	【第2段階】 適切な対策の下で通常の活動	適切な対策の下で通常の活動	適切な対策の下で通常の活動		適切な対策の下で通常の活動	適切な対策の下で通常の活動
○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	
レベル1	○密集・接触を伴う運動 【第1段階】 【人数】 特定の少人数（2～3名程度）で行う 【時間】 5～10分未満とする 【活動】 できるだけ発声はしない 呼吸が激しくなるような運動は避ける 近接する場面の頻度が多くならないよう工夫する ↓（2週間程度を経て）	○密集・接触を伴う運動 〔体ほぐしの運動〕 ・ペアストレッチング ・ペア、少人数での協力運動 ・ペアを特定して実施する	○密集・接触を伴う運動 〔持久力〕 ・ペース走（仲間との1m間隔を維持）	○密集・接触を伴う運動 〔補助をつける活動〕 ・ペアを特定して補助する	○密集・接触を伴う運動 〔空間を作り出すなどの動き〕 ・1対1、2対1	○密集・接触を伴う運動 〔空間を作り出すなどの動き〕 ・カットからのパスキャッチ ・ポストプレー ・スクリーンプレー ・2対1
	↓	↓	↓	↓	↓	
	【第2段階】 【人数】 特定の少人数（5名程度）で行う 【時間】 10～15分未満とする 【活動】 激しい接触が多くなりすぎないように工夫する ↓（2週間程度を経て）	〔体ほぐしの運動〕 ・ペアストレッチング ・ペア、少人数での協力運動	〔持久力〕 ・インターバルトレーニング ・駅伝（チーム教を工夫） （引継ぎ方法の工夫）	〔補助をつける活動〕 ・グループを特定して補助する	〔ゲーム〕 ・少人数での短時間のゲーム（コート等の工夫）	〔空間を作り出すなどの動き〕 ・2対2、3対2、3対3 〔ゲーム〕 ・少人数での短時間のゲーム
↓	↓	↓	↓	↓	↓	
【第3段階】 適切な対策の下で通常の活動	〔体ほぐしの運動〕 ・適切な対策の下で通常の活動	〔タイムトライアル〕 ・適切な対策の下で通常の活動	〔補助をつける活動〕 ・適切な対策の下で通常の活動	〔ゲーム〕 ・通常の人数、時間でのゲーム（適切な対策の下で通常の活動）	〔ゲーム〕 ・通常の人数、時間でのゲーム（適切な対策の下で通常の活動）	

感染レベルと体育実技における実施可能な学習活動

※レベル…「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～（2020.9.3 Ver.4）参照

レベル ※	【体育実技全般に共通する例示】	【感染のリスクが高い学習活動の例示】 ・児童生徒が密集する運動 ・近距離で組み合ったり接触したりする運動 など				
		球技・ネット型	球技・ベースボール型	武道		ダンス
		バレーボール	ソフトボール	柔道	剣道	現代的なリズムのダンス
レベル3	○個人でできる運動 【人数】 一人 【時間】 制限なし 【活動】 呼吸が激しくなる運動は避ける	○個人でできる運動 【ボール操作】 ・パス（直上、壁に向かって） ・スパイク（壁に向かって） ・サービス	○個人でできる運動 【バット操作】 ・バットの持ち方 ・素振り ・ティーバッティング 【ボール操作】 ・ボールの握り方 ・スローイング（ネット等に向かって） ・ピッチング（ネット等に向かって） 【ボールを持たないときの動き】 ・ベースランニング	○個人でできる運動 【礼法】 【基本動作】 ・姿勢 ・身体動作（すり足、歩み足・継ぎ足） ・一人打ち込み 【受け身】 ・横受け身、後ろ受け身、前回り受け身	○個人でできる運動 【礼法】 ・礼と所作 【基本動作】 ・自然体 ・構え（中段の構え） ・足さばき（送り足、踏み込み足） 【基本打突】 ・素振り（上下振り、斜め振り） ・空間打突（面、小手、胴）	○個人でできる運動 【基本の動き】 ・リズム取り（上下・左右） ・ステップ（クロス、クラブ、キック） ・体幹を用いた動き（ツイスト、スネイク、ウェーブ） 【組み合わせた動き】 ・基本の動きを組み合わせ、リズムに合わせて踊る
	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 【人数】 特定の少人数（2～3名程度）で行う 【時間】 活動時間を一定の割合（1/3程度）とする 【活動】 呼吸が激しくなる運動は避ける	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 実施しない	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 実施しない	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 実施しない	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 実施しない	○ペアや少人数で、互いの距離を2m以上確保しながらできる運動 【各運動】 ・ペアや少人数のグループで、まとまりをつけて踊る
	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない	○密集や接触を伴う運動 実施しない
レベル2	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動
	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 【第1段階】 【人数】 特定の少人数（5名程度）で行う 【時間】 活動時間を一定の割合（1/2程度）とする 【活動】 呼吸が激しくなるような運動は避ける ↓ (2週間程度を経て、収束局面である)	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 【ボール操作】 ・パス ・スパイク ・サービスとレシーブ、セットアップ、スパイクとの組み合わせ 【連携した動き】 ・三段攻撃	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 【バット操作】 ・トスバッティング（用具を固定） 【ボール操作】 ・キャッチボール ・ボールリレー（カットプレー） ・ノック練習（捕球のみ、送球あり、ポジション毎） 【ゲーム】 ・少人数でのゲーム（ルールや場の工夫）	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 実施しない	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 【基本動作】 ・礼と所作（2m以上の距離で正対して） ・足さばき（2m以上の距離で正対して） 【基本打突】 ・打ち込み棒などを用いた一本打ち（面、胴、小手） ・打ちぬけて残心	○ペアや少人数で、互いの距離を1m以上確保しながらできる運動 【各運動】 ・レベル3の活動内容について、人数や時間を段階的に増やす ↓
	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動
	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない	○密集・接触を伴う運動 実施しない
レベル1	○密集・接触を伴う運動 【第1段階】 【人数】 特定の少人数（2～3名程度）で行う 【時間】 5～10分未満とする 【活動】 できるだけ発声はしない 呼吸が激しくなるような運動は避ける 近接する場面の頻度が多くならないよう工夫する ↓ (2週間程度を経て)	○密集・接触を伴う運動 【連携した動き】 ・ブロック 【ゲーム】 ・少人数でのゲーム（コートの工夫）	○密集・接触を伴う運動 【組み合わせ練習】 ・ティーボール 【ゲーム】 ・通常の人数でのゲーム（走者と守備者が接触しないルールや場の工夫）	○密集・接触を伴う運動 【崩しと体さばき】 【基本となる技】 ・投げ技（取と受の双方が、比較的安定して投げたり、受け身を取ったりすることのできる技） 【かかり練習】 ・相手を固定し、他の組との距離を十分にとって実施	○密集・接触を伴う運動 【約束練習（打ち込み）】 ・時間を決めて、攻防を交代 ・ゆっくり、大きくから始める ↓	○密集・接触を伴う運動 【発表や交流】 ・小人数のグループで動きの連続や群の構成でまとまりをつけて踊り、作品を見せあう ↓
	○個人でできる運動 【第2段階】 【人数】 特定の少人数（5名程度）で行う 【時間】 10～15分未満とする 【活動】 激しい接触が多く起こらないよう工夫する ↓ (2週間程度を経て)	【ゲーム】 ・短時間のゲーム	【ゲーム】 ・通常の人数でのゲーム（走者と守備者が接触しない場の工夫）	【基本となる技】 ・固め技（取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技） 【約束練習】 ・軽めの内容、時間を制限して実施	【自由練習】 ・攻防交代型（攻撃または防御のみに専念させる）（時間を決めて、攻防を交代） ↓	【発表や交流】 ・ペアや少人数のグループでかけあいながら踊る ↓
	○個人でできる運動 適切な対策の下で通常の活動	【ゲーム】 ・通常の人数、時間でのゲーム（適切な対策の下で通常の活動）	【ゲーム】 ・通常の人数、時間でのゲーム（適切な対策の下で通常の活動）	【自由練習（乱取り）、試合】 ・軽めの内容、時間を制限して実施 ・通常のルールでの試合（適切な対策の下で通常の活動）	【試合】 ・攻防交代型（攻撃または防御のみに専念させる） ・通常のルールでの試合（適切な対策の下で通常の活動）	【発表や交流】 ・適切な対策の下で通常の活動