

臨時休業中の学習の保障等について(新規)

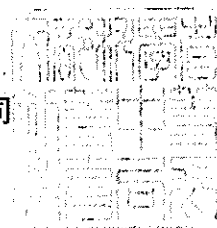
学校が臨時休業中であっても最低限取り組むべき事項等について  
まとめましたので通知いたします。



2 文科初第 1 5 4 号  
令和 2 年 4 月 2 1 日

各都道府県教育委員会教育長  
各指定都市教育委員会教育長  
各都道府県知事  
附属学校を置く各国公立大学長 殿  
小中高等学校を設置する学校設置会社を  
所轄する構造改革特別区域法第 1 2 条  
第 1 項の認定を受けた各地方公共団体の長

文部科学省初等中等教育局長  
丸 山 洋 司



(印影印刷)

新型コロナウイルス感染症対策のために小学校、中学校、  
高等学校等において臨時休業を行う場合の学習の保障等に  
ついて (通知)

先般実施した「新型コロナウイルス感染症対策のための学校の臨時休業に関連した学習指導等の取組状況調査」の結果、個別の児童生徒の学習支援・心身の確認状況等に自治体間に大きな差が見られることなどが明らかになりました。このような実態を踏まえ、臨時休業中であっても最低限取り組むべき事項等について以下のとおりまとめましたので、各学校及びその設置者におかれては取組を徹底していただくようお願いいたします。

併せて、各都道府県教育委員会におかれては、別添のチェックリストを用いて、域内の市町村における取組状況について報告いただくようお願いいたします。

各都道府県教育委員会におかれては、所管の学校及び域内の市区町村教育委員会に対し、各指定都市教育委員会におかれては、所管の学校に対し、各都道府県知事及び小中高等学校を設置する学校設置会社を所轄する構造改革特別区域法第 12 条第 1 項の認定を受けた各地方公共団体の長におかれては、所轄の学校

及び学校法人等に対し、附属学校を置く各国公立大学長におかれては、その管下の学校に対し、周知いただくようお願いいたします。

## 記

### 1. 臨時休業中の学びの保障等について

学校保健安全法第 20 条においては、感染症の予防上必要があるときは、学校はその設置者の判断により臨時休業を行うことができることと規定されている。

これに基づき設置者が義務教育諸学校の臨時休業を行う場合においても、公教育の果たすべき役割に変わりはなく、義務教育は、

- ・憲法第 26 条に規定する教育を受ける権利を保障するものであり、義務教育として行われる普通教育の「各個人の有する能力を伸ばしつつ社会において自立的に生きる基礎を培い、また国家及び社会の形成者として必要とされる基本的な資質を養う」（教育基本法第 5 条第 2 項）という目的は、すべての児童生徒に対して実現されるべきものであること
- ・全国どの地域においても一定水準の保障された学校教育を行うことは、家庭や地域の経済的・社会的状況等にかかわらず、子供たちに教育の機会均等を確保する上で重要な役割を有していること

等について十分留意し、必要な対応を行うことが求められる。

なお、高等学校等においても、中学校等を卒業したほぼ全ての子供たちが進学する教育機関として極めて重要な役割を果たしていることから、臨時休業期間中の学習指導等について、高等学校等の生徒の発達段階や多様な学校の実態を踏まえつつ、義務教育諸学校と同様の対応が求められる。

### 2. 臨時休業を行う場合に義務教育の重要性の観点から取り組むべき事項

#### (1) 特定警戒都道府県も含め、すべての地域において最低限取り組むべき事項について

##### ①学習指導に関すること

令和 2 年 4 月 10 日付け 2 文科初第 87 号初等中等教育局長通知「新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休業等に伴い学校に登校できない児童生徒の学習指導について（通知）」（以下「学習指導通知」という）等において示しているとおり、臨時休業期間中であっても、各設置者及び学校等が主体となって児童生徒の学習を支援するための可能な限りの措置を講じることが不可欠である。

各設置者においては、各学校が必要な措置を遅滞なく講じられるよう、下

記のような学校を支援するための取組を速やかに講じるとともに、各学校の取組状況を把握し、きめ細かく指導助言を行うこと。都道府県教育委員会においても、域内の市区町村教育委員会の状況を把握し、きめ細かく指導助言を行うこと。

#### ア. 学校が課す家庭学習の充実

学校において、児童生徒が自宅等にいる状況であっても、規則正しい生活習慣を身に付け学習を継続するとともに、学校の再開後も見据え、学校と児童生徒との関係を継続することができるよう、学習指導通知に記載の家庭学習の内容の例や学習状況及び成果の把握の例なども参考にしながら、指導計画等を踏まえ、各教科等において、主たる教材である教科書及びそれと併用できる教材等に基づく家庭学習を課すこと。その際、別紙の「学習計画表」なども参考に計画性をもった家庭学習を課すなどの工夫を講じること。

なお、出席停止措置となっている児童生徒など、やむを得ない理由により教科書が給与できていない場合にも、郵送等の手段により、速やかに給与すること。

また、ICTや電話等を活用した学習指導や学習相談を可能な限り行うこと。その際には、文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」も適宜活用すること。

(参考)

○子供の学び応援サイト

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

#### イ. 児童生徒の学習状況の随時把握

家庭学習を適切に課した上で、教師が児童生徒の学習状況を随時把握し、指導に生かしていくことが重要であり、教師が定期的に個々の児童生徒との間で電子メール等のICTや電話、郵便等を活用した学習状況の把握を行い、児童生徒の学習を支援すること。

#### ウ. ICTの最大限の活用

「ア」及び「イ」で述べたとおり児童生徒に家庭学習を課す際や学習状況の把握を行う際には、ICTを最大限活用して遠隔で対応することが極めて効果的であることを踏まえ、今回が緊急時であることにも鑑みると、学校設置者や各学校の平常時における一律の各種ICT活用ルールにとらわれることなく、家庭環境やセキュリティに留意しながらも、まずは家庭のパソコンやタブレット、スマートフォン等の活用、学校の端末の持ち帰りなど、ICT環境の積極的な活用に向け、あらゆる工夫をすること。

なお、ICTを活用した遠隔での指導等を行う際の著作物利用に係る著作権の取扱いについては、平成30年著作権法改正による「授業目的公衆送信補償金制度」が4月28日に施行となり、著作権者の許諾を得ることなく円滑な著作物利用が可能となることに留意すること（補償金額については、権利者団体において、令和2年度は特例的に無償として申請）。

## ②児童生徒の心身の状況の把握と心のケア等に関すること

学級担任等を中心として、電話等を通じ、臨時休業に伴い自宅で過ごす児童生徒及びその保護者との連絡を密にし、休校期間中において必ず定期的に児童生徒の心身の健康状態を把握すること（概ね2週間に1回程度）。その際、保護者だけではなく、児童生徒本人とも直接電話等で会話するなどして、児童生徒の状況を的確に把握すること。また、新型コロナウイルス感染症に起因する様々な悩みやストレス等に関し、必要に応じて養護教諭やスクールカウンセラー等による支援（児童生徒の発達段階等に応じて電話による相談を含む）を行うとともに、相談窓口（「24時間子供SOSダイヤル」や各自治体において開設している相談窓口等）を適宜周知したり、設置したりするなど、児童生徒の心のケア等に配慮すること。

特に、要保護児童対策地域協議会に登録されている支援対象の児童生徒に関しては、在宅時間が大幅に増加することに伴う児童虐待のリスクも踏まえ、電話等で定期的に児童生徒の状況を把握すること（概ね1週間に1回以上）。加えて、スクールソーシャルワーカー等を活用するなどして児童相談所等の関係機関と緊密に連携し、必要な支援を行うこと。

（参考）

### ○24時間子供SOSダイヤル

<https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

### ○学校・教育委員会等向け虐待対応の手引き

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1416474.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1416474.htm)

## ③取組にあたっての留意事項

児童生徒の状況等から、対面での指導（児童生徒の心身の状況把握や心のケアを含む）等の必要性が高い場面が生じた場合には、感染症対策を徹底した上で、短時間の最小限度の範囲で行うことも考えられる。

## （2）地域の状況に応じて取り組むべき事項について

地域や学校、児童生徒の状況を踏まえ、可能な場合においては、分散登校等による登校日の設定や家庭訪問の実施など、教師による対面での学習指導及び学習状況の把握を通じたきめ細かな対応を行うこと。

また、学校図書館についても、感染症対策を徹底した上で、例えば、分散登

校日を活用したり、時間帯を決めたりして貸出を行うなどの工夫を図ること。

### 3. 臨時休業を行う場合の教職員の勤務について

#### (1) 在宅勤務や時差出勤等について

臨時休業を行う場合の教職員の勤務については、「Ⅱ. 新型コロナウイルス感染症に対応した臨時休業の実施に関するガイドライン」（令和2年4月17日）や「新型コロナウイルス感染症のまん延防止のための出勤者の削減について（通知）」（令和2年4月13日付け2初初企第4号文部科学省初等中等教育局初等中等教育企画課長及び財務課長通知）を踏まえ、在宅勤務や時差出勤等を適切に推進していただいているところであるが、その場合であっても、「1」で述べたとおり、公教育の果たすべき役割は変わるものではなく、児童生徒の学習がおろそかにされることや、取組を進めた自治体とそうでない自治体との間で学びの状況に大きな違いが生じることはあってはならないことである。

このため、臨時休業を行う場合であっても、教職員においては、自身の健康にも配慮する工夫を行いつつも、児童生徒の学びの保障等を家庭任せにすることなく、必要な業務を確実に継続することが求められる。

具体的には、「2（1）」に述べた児童生徒への学習指導や児童生徒の心のケア等の最低限取り組むべき事項については、出勤しているか在宅勤務であるかを問わず、積極的かつ速やかに取り組むこと。

その際には、児童生徒の学習に大きなつまずきが生じ対面での指導が求められる場合や、心身の状況に懸念が生じ正確な状況把握が必要な場合など、在宅勤務では対応できず児童生徒や保護者等と対面することが必要な状況も考えられ、このような場合においては、例えば、個別又は極めて少人数集団での指導や家庭訪問の実施等も含め、適切に対応すること。

なお、こうした業務を行う場合には、手洗いや咳エチケット等の基本的な感染症対策を徹底するとともに、3つの密（「密閉、密集、密接」をいう。）を避けるため、換気の徹底、近距離での会話や発声等の際のマスクの使用等を行うこと。また、教職員が出勤する場合にあっては、「新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大に向けた職場における対応について（通知）」（令和2年4月6日付け2初初企第1号文部科学省初等中等教育局初等中等教育企画課長、財務課長及び健康教育・食育課長通知）等を踏まえ、換気の徹底、接触感染の防止、飛沫感染の防止などの職場内での感染防止行動等を徹底すること。

#### (2) 在宅勤務におけるICTを活用したテレワークの実施について

今回のような緊急時においては、ICTを活用したテレワークが業務の継続性からも極めて有効である。

その実施にあたっては、学校設置者や各学校の平常時の一律の各種ICT利

用のルールにとらわれることなく、学校の端末を持ち帰ったり、家庭の端末を利用したりして、各教職員が情報管理に十分配慮しつつ、ICT環境を最大限活用すること。

その際には、一般に広く普及しているオンラインストレージなどのクラウドサービスや、ソフトウェアのインストールが不要なブラウザ上で使えるサービスを適正かつ積極的に活用することで、成績情報等の機微情報を物理的に持ち運ぶ必要もなくなる。

一方、他の手段がなくやむを得ず USB 等の記録媒体を用いて機微情報を運ぶ場合には、ファイルの暗号化、記録媒体そのものの保護の徹底、作業後の確実な削除、ウイルスチェックなど、各教職員が機微情報の扱いに細心の注意を払うこと。

#### 4. 学習取組状況のフォローアップについて

各都道府県においては、域内の区市町村における取組状況について、別添2のチェックリストを用いて確認いただき、4月28日(火)までに、別添1により各都道府県における取組状況や課題等について文部科学省にお知らせいただくようお願いいたします。

<本件連絡先>

文部科学省:03-5253-4111(代表)

- 学習指導に関すること  
初等中等教育局 教育課程課(内2367)
- 教科書の給与に関すること  
初等中等教育局 教科書課(内2411)
- ICTの活用に関すること  
初等中等教育局 情報教育・外国語教育課(内2085)
- 心身の状況の把握、心のケア等に関すること  
初等中等教育局 児童生徒課(内2905)
- 教職員の勤務に関すること  
・公立学校について 初等中等教育局初等中等教育企画課(内2588)  
・私立学校について 高等教育局私学部私学行政課(内2532)
- 全般を通じた学校における保健管理に関すること  
初等中等教育局 健康教育・食育課(内2918)
- 「4.」に関すること  
初等中等教育局 健康教育・食育課(内4950)  
連絡先:kenshoku@mext.go.jp

臨時休業中の児童生徒の学習の保障等のための取組状況について

都道府県名： \_\_\_\_\_

○都道府県内の市町村における取組状況について

別添2により確認した都道府県内の状況を踏まえ、以下の項目のいずれかにチェックの上、提出してください。

- 全ての市町村において、学習の保障等に関する取組みがしっかりと行われている。
- 大部分の市町村において、学習の保障等に関する取組みが行われている。(概ね70%以上)
- 多くの市町村で、学習の保障等に関する取組が十分行われていない。

○別添2により確認した区市町村の状況を踏まえ、課題等があれば以下に記載し、提出してください。(任意)

(自由記述)

## 臨時休業中の児童生徒の学習の保障等のための取組状況について

区市町村名： \_\_\_\_\_

取組内容	○or×
<b>1. 家庭学習</b>	
①すべての児童生徒について、教科書の給与が完了しているか。	
②各教科等について、教科書及びそれと併用できる教材等に基づく家庭学習を課しているか。	
③家庭学習を課す際には、「学習計画表」なども参考に、計画性を持って課しているか。	
④個々の児童生徒との間で、電子メール等のICTや電話、郵便等を活用して、学習指導や学習状況の把握を行っているか。	
⑤家庭環境やセキュリティにも留意しつつ、家庭のパソコンやタブレット、スマートフォン等の活用、学校の端末の持ち帰りなどあらゆる工夫をしているか。	
<b>2. 児童生徒の心身の状況の把握と心のケア等</b>	
①電話等を通じ、定期的に児童生徒の心身の健康状態の把握をしているか（概ね2週間に1回程度）。	
②要保護児童対策地域協議会に登録されている支援対象の児童生徒について、本人との電話等により、定期的に児童生徒の状況の把握をしているか（概ね1週間に1回以上）。	



# 1 しゅうかのけいかくひょう

ねん 年    くみ 組    ばん 番    なまえ 名前

こんしゅうのめあて .....

.....

かきかたの  
みほん  
見本

		がくしゅう 学習するきょうかとないう、うんどう	ふり かえり	おうち ひと の人の しるし
がっ 4月13日 にち げつ (月)	おきたじかん 8:30	〈こくご〉きょうかしょの <sup>おんどく</sup> 音読、かんじドリル 〈さんすう〉けいさんドリル、プリント 〈たいいく〉なわとび	◎	✓
	たいおん 36.6℃			
がっ 月 日 にち げつ (月)	おきたじかん	〈     〉 .....		
	たいおん	〈     〉 .....		
がっ 月 日 にち か (火)	おきたじかん	〈     〉 .....		
	たいおん	〈     〉 .....		
がっ 月 日 にち すい (水)	おきたじかん	〈     〉 .....		
	たいおん	〈     〉 .....		
がっ 月 日 にち もく (木)	おきたじかん	〈     〉 .....		
	たいおん	〈     〉 .....		
がっ 月 日 にち きん (金)	おきたじかん	〈     〉 .....		
	たいおん	〈     〉 .....		

「こんしゅうのめあて」のふりかえり .....

.....

おうちの人から一言

先生から一言

- ① 学習するきょうかを 〈 〉 のなかにかき、そのとなりにないようをかきましょう。たいいく・うんどうのないうは、べつのシートにもかきましょう。
- ② 学習がおわったら、ふりかえりましょう。よくできた◎ できた○ もうすこし△
- ③ おうちの人にかくにんしてもらいましょう。

# ひょう 1 週間の計画表

年 組 番 氏名

今週のめあて
--------

		しゅう 学 習 計 画 (教科、 <small>ないよう</small> 内容)、 <small>うんどう</small> 運動	しゅう 学 習 時 間	ふり <small>かえ</small> 返 り	家の人 のかく にん
書き方 の見本	<small>おきた時間</small> 8:30	〈国 語〉音読(p.5-15)、漢字ドリル(2・3)	2 時間 30 分	◎	✓
	<small>おん</small> 体温 36.5℃	〈算 数〉計算ドリル(p.6-10)、プリント 〈体 育〉なわとび			
月 日 (月)	<small>おきた時間</small>	〈 〉	時間 分		
	<small>おん</small> 体温	〈 〉			
月 日 (火)	<small>おきた時間</small>	〈 〉	時間 分		
	<small>おん</small> 体温	〈 〉			
月 日 (水)	<small>おきた時間</small>	〈 〉	時間 分		
	<small>おん</small> 体温	〈 〉			
月 日 (木)	<small>おきた時間</small>	〈 〉	時間 分		
	<small>おん</small> 体温	〈 〉			
月 日 (金)	<small>おきた時間</small>	〈 〉	時間 分		
	<small>おん</small> 体温	〈 〉			

「今週のめあて」のふり <small>かえ</small> 返り
家の人から一言
先生から一言

- ①学しゅう習する教科を〈 〉の中に書き、そのとなりに内容ようを書きましょう。体育・運動うんどうの内容はべつのシートにも書きましょう。
- ②学しゅう習が終わったら、学しゅう習時間を書きましょう。
- ③学しゅう習の内容をふりかえ返りましょう。よくできた◎ できた○ もう少し△
- ④家の人にかくにんしてもらいましょう。

# 週間計画表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 氏名\_\_\_\_\_

今週のめあて (学習のめあてと生活のめあてを両方書きましょう)

		学習計画 (教科、内容)、運動	学習時間	ふり返りコメント	家の人の かくにん 確認
例	起きた時間 8:30	〈国語〉音読(5-15 ページ)、漢字ドリル(3・4) 〈算数〉計算ドリル(6-10 ページ)、プリント 〈社会〉世界の国々の特色調べ 〈家庭科〉みそしるをつくる 〈体育〉体をのばす・ほぐす運動	3 時間 30 分	国によって気候がちが い、作られる農作物や 主食も全然ちがった。寒 い地域 <small>いき</small> や暖かい地域 <small>あたた</small> も、もっと調べてみたい。	✓
	体温 36.5℃				
月 日 (月)	起きた時間  体温		時間 分		
月 日 (火)	起きた時間  体温		時間 分		
月 日 (水)	起きた時間  体温		時間 分		
月 日 (木)	起きた時間  体温		時間 分		
月 日 (金)	起きた時間  体温		時間 分		

「今週のめあて」のふり返り

---

家の人から一言

---

先生からのコメント

- ①学習する教科を〈 〉の中に書き、そのとなりに内容ようを書きましよう。体育・運動の内容ようは別のシートにも書きましよう。
- ②学習が終わったら、学習時間を書きましよう。
- ③学習の内容ようをふり返り、コメントを書きましよう。
- ④家の人かくにんに確認してもらいましよう。

# 週間計画表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 氏名\_\_\_\_\_

今週の目標 (学習面、生活面の双方から書くこと)

---

毎日のタイムスケジュール

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

		学習計画 (教科、内容)、運動	学習時間	振り返りコメント
例	起床時間 8:30	<国語>プリントNo.3-5、古文の音読(p.34-41) <数学>教科書の復習問題、応用問題(p.5-12) <理科>学習動画視聴(第2、3回) <音楽>アルトリコーダー <体育>ジョギング(3km)	4 時間 0 分	かっこを外すときに、プラス マイナスを間違えることが 多かった。マイナスが出て 来た時には符号が逆にな ることを意識したい。
	体温 36.5℃			
月 日 (月)	起床時間 体温		時間 分	
月 日 (火)	起床時間 体温		時間 分	
月 日 (水)	起床時間 体温		時間 分	
月 日 (木)	起床時間 体温		時間 分	
月 日 (金)	起床時間 体温		時間 分	

「今週の目標」の振り返り

---













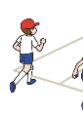







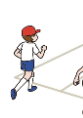



































担任からのコメント



# 運動取組カード (小学生用)

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。 ★★★

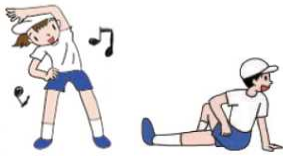
目 標	今週は、( ) 日、30分 運動できるようにする！								※目標を達成するためがんばりたいことなどを書きましょう。
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましよう。)								運動した時間
/ (月)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ( )
他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましよう。( )									
/ (火)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ( )
他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましよう。( )									
/ (水)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ( )
他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましよう。( )									
/ (木)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ( )
他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましよう。( )									
/ (金)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ( )
他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましよう。( )									
/ (土)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ( )
他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましよう。( )									
/ (日)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ( )
他にも取り組んだ運動がありましたら、( ) の中に書きましよう。( )									
振り返り	今週は、( ) 日、30分 運動することができた！								※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。

# 屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

## 体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい

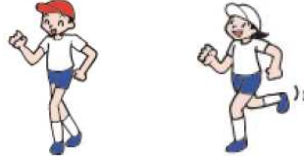


準備運動をしっかり行いましょう

## ウォーキング、ジョギング

10～15分

5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

## なわとび

5～10分



いろいろなとび方をしましょう

## かけっこ

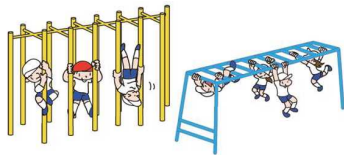
5分くらい



短いきを全力で走りましょう

## 遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

## 竹馬や一輪車などに乗る運動

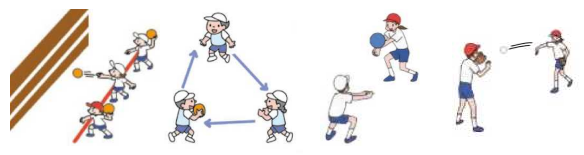
10～15分



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

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどを楽しみましょう

※ 赤いわくの中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよりとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 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。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどを楽しみましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

# 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（小学生）

### 【例1】家や近くの公園などで運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②ウォーキング

10分



安全な場所で  
無理のないはやさで  
行いましょう

#### ③なわとび

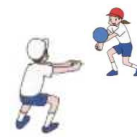
5分



できるとび方で  
続けて何回とべるか  
挑戦しましょう

#### ④ボールを使った運動

10分



運動する場所のきまり  
を守り、安全にできる  
運動を選んで行いま  
しょう

### 【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動

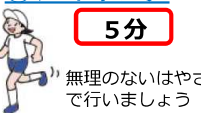
5分



準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②ジョギング

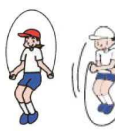
5分



無理のないはやさ  
で行いましょう

#### ③なわとび

5分



いろいろな  
とび方に  
挑戦しましょう

#### ④遊具を使った運動

15分



使い方の  
きまりを守って  
運動しましょう

### 【例3】校庭や運動場などで運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②かけっこ

5分



短いきを  
全力で  
走りましょう

#### ③遊具を使った運動

10分



使い方のきまりを  
守って運動しましょう

#### ④ボールを使った運動

10分



友達とボールパスをする  
ときは、長いきよりと  
って行いましょう

### 【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

#### ①体を伸ばす・ほぐす運動

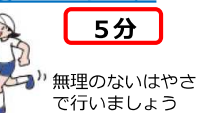
5分



準備運動を  
しっかり  
行いましょう

#### ②ジョギング

5分



無理のないはやさ  
で行いましょう

#### ③ボールを使った運動

10分



校庭のきまりを守り、  
安全にできるものを  
選んで行いましょう

#### ④竹馬や一輪車などに乗る運動

10分



長く乗ったり、  
遠くまで進んだり  
しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、バドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人でできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など





# 運動取組カード (中高生用)

年 組 名 前 \_\_\_\_\_

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせ取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数 30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。				
	日にち								運動時間合計
体の柔らかさ		動きを持続する能力		巧みな動き		力強い動き			
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
/	 ストレッチ その他 ( )	 ウォーキング その他 ( )	 ジョギング その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ( )	 縄跳び その他 ( )	 球 技 その他 ( )	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ( )	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ( )
振り返り	運動に取り組んだ日数 30分程度 ( ) 日 ・ 60分程度 ( ) 日				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				

# 屋外で行える運動の例（中学生）

- 運動不足にならないように、なるべく屋外で **毎日30～60分程度** を目安に運動をしましょう。
- 以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

## ストレッチ

5分程度

**柔** 体の柔らかさを高める運動



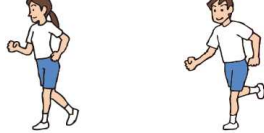
体の各部位を伸ばして  
体の柔らかさを高めましょう

## ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

**持** 動きを持続する能力を高める運動

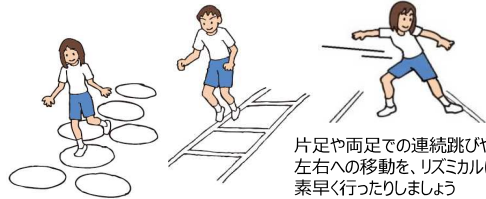


自分の体力に応じたペースを  
維持して行いましょう

## 連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

**巧** 巧みな動きを高める運動

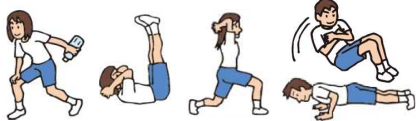


片足や両足での連続跳びや  
左右への移動を、リズムカルに行ったり  
素早く行ったりしましょう

## 腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

**力** 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、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

## 縄跳び

5～15分

**持** 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間  
や回数を続けて跳びましょう

**巧** 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな  
跳び方に挑戦したりしましょう

## 球技

20～30分

**巧** 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど  
1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう

## 注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 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。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

# 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中学生）

### 【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

#### ①ストレッチ 5分



**柔** 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ウォーキング 10分



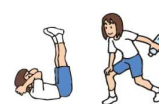
**持** 公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び 5分



**巧** 素早く跳んだり、  
いろいろな跳び方に  
挑戦したりしましょう

#### ④腕立て伏せ、上体起こし 10分



**力** 自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

### 【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

#### ①ストレッチ 5分



**柔** 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ウォーキング 15分



**持** 公道を利用して  
行う際は、安全に  
配慮しましょう

#### ③縄跳び 5分



**持** 時間を決めて  
続けて  
跳びましょう

#### ④連続ジャンプ、 サイドステップ 10分



**巧** リズミカルに跳んだり  
素早く跳んだりしま  
しょう

#### ⑤腕立て伏せ、 上体起こし 10分



**力** 自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

### 【例3】校庭や運動場などで運動する場合 45分

#### ①ストレッチ 5分



**柔** 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ジョギング 10分



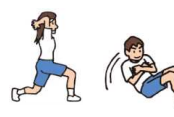
**持** 自己の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技 20分



**巧** 相手と十分な  
間隔をあげて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④腕立て伏せ、上体起こし 10分



**力** 自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

### 【例4】校庭や運動場などで運動する場合 60分

#### ①ストレッチ 5分



**柔** 可動範囲を  
徐々に広げる  
など、無理の  
ないよう  
に行いましょう

#### ②ジョギング 10分



**持** 自己の体力に応じた  
ペースを維持して  
行いましょう

#### ③球技 30分



**巧** 相手と十分な  
間隔をあげて  
ラリーなどを  
行いましょう

#### ④縄跳び 5分



**持** 時間を決めて  
続けて跳びましょう

#### ⑤腕立て伏せ、 上体起こし 10分



**力** 自己の体力に応じて、  
行う運動や回数を  
工夫しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人のできるダンス など