

令和2(2020)年4月28日

保護者様

神戸大学附属中等教育学校
校長 井上 真理

新型コロナウイルスに関連する本校における対応について(第13報)

本報では5月7日(木)に登校を再開した場合の本校の本年度の年間行事予定表をお知らせすることを第12報で予告しておりましたが、登校再開時期について学校として判断を下しましたので、そのことについてお知らせします。また、第12報で今後の検討課題としておりました、学校と生徒とのインタラクティブな意思疎通手段の確保についても現時点での考えをお知らせします。

今後も感染拡大防止を最優先とし、生徒・保護者と学校のつながりが損なわれることのないように努めてまいりますので、御理解・御協力のほどよろしくお願いいたします。

内容：

- 1 【新規】 臨時休業期間を5月31日(日)まで延長します
 - 2 【新規】 「G Suite for Education」と「スタディサプリ」の導入について
 - 3 【更新】 教育・研究活動に係るICT環境調査への御礼
 - 4 【新規】 学校行事等について
 - 5 【新規】 第5学年修学旅行及び第3学年研修旅行の見通しについて
 - 6 【新規】 本校webページ「生徒向け授業に関する連絡事項等」について
 - 7 【新規】 7回生(第6学年)より3点連絡
- 「G Suite for Education」と「スタディサプリ」の導入について
 - スクールカウンセラーだより 新型コロナウイルス感染症対策 特別号 生徒向け
 - スクールカウンセラーだより 新型コロナウイルス感染症対策 特別号 保護者向け
 - 新型コロナウイルス感染症対策の臨時休業による運動不足を解消しよう!!

※ 状況が刻々と変化することが考えられます。4月28日午前11時現在の対応のお知らせとなります。

※ 本校webサイト <http://www.edu.kobe-u.ac.jp/kuss-top/index.html>

※ 本校宛緊急メール kuss-emergency@edu.kobe-u.ac.jp

○ 件名に「学年・クラス・生徒名、主な要件」、本文で連絡事項の詳細をお知らせ下さい。

※ 本校電話 078-811-0232 本校FAX 078-821-1504

○ 電話は平日の8:40~17:00で対応可能、それ以外は留守番電話対応となります。

1 【新規】 臨時休業期間を5月31日(日)まで延長します

4月6日(月)、臨時休業期間を当面5月6日(水)まで延長しました。4月8日(水)、「生徒及び御家族や近い方々の命を守ることをこれまで以上に大切に動く。教職員の命を守ることも重要な課題である。」との観点から、新入生登校日を急遽中止しました。

現段階で感染状況は報道等の通りで、神戸大学も第1クォーター(前期の前半)は対面授業を行わないことを決定しています。また、本校が所在する神戸市では昨日27日(月)午前、市長が

市立学校園の休校を5月31日(日)まで延長するよう教育長に要請しています。

公共交通機関を用いて大半の生徒が登校する本校としては、分散登校・時差登校としても安全を確保できる段階ではないと判断しました。

5月7日以降、緊急事態宣言の解除・延長の行方はまだわかりませんが、生徒及び教職員の「命を守る」ことを最優先する観点から、臨時休業期間を5月31日(日)まで延長することとします。

臨時休業期間の延長を受けて、生徒・保護者と学校のつながりが損なわれることのないよう、下記の通り新たなICTサービスを導入します。

2 【新規】「G Suite for Education」と「スタディサプリ」の導入について

臨時休業期間の延長により、3月2日から始まった休業期間は3か月に及ぶこととなります。人命を大事に、感染拡大防止を最優先に行っている措置ではありますが、通常の学校生活が失われていることにより学習面、心理面等さまざまに懸念される点があります。この点において、第12報でもお知らせしました

- 生徒とのインタラクティブな意思疎通手段を確保すること。
- オンライン授業の実施の可能性を探ること。

は、本当に喫緊の課題となりました。

そこで、「教育・研究活動に係るICT環境調査」を実施し、学校として検討を重ねた結果、ICTサービス「G Suite for Education」及び「スタディサプリ」を導入することとしました。政府が進める「GIGAスクール構想」及び本校が進めるSSH事業を通じ、より豊かな教育・研究活動を行い、現在の困難な状況を乗り越えていく所存です。実際の運用までには、今しばらく時間を要することになりますが、御理解と御協力をいただきますよう、よろしくお願ひいたします。詳細は後のページをご覧ください。

3 【更新】教育・研究活動に係るICT環境調査への御礼

お忙しいなか「教育・研究活動に係るICT環境調査」に御協力いただきましたこと、心よりお礼申しあげます。

調査の結果、上記及び後のページでお知らせしております「G Suite for Education」と「スタディサプリ」を導入した場合、一定レベル以上の効果があることが十分にわかりました。また、ICT環境が十分でない御家庭には個別に連絡・相談させていただきます。

「G Suite for Education」の運用が軌道に乗るまでの期間、今回取得いたしましたメールアドレスを利用し、web会議システムへの参加を連絡するなど、本校からの連絡に用いることがあることを御理解ください。

今回の調査結果は、政府のGIGAスクール構想及び本校が今年度よりスーパーサイエンスハイスクールに指定されたことを受け、本校の教育・研究活動をより豊かなものとするために利用するとともに、生徒・保護者と学校のつながりをより強いものとするため、利用させていただきます。

回答いただいている内容に変更がある場合、以下のアドレスにお知らせください。

kuss-enq@panda.kobe-u.ac.jp

(件名に「学年・クラス・生徒名」、本文に変更する内容を御記入ください。なお、

このアドレスは臨時休業期間中のみ利用可)

4 【新規】学校行事等について

- (1) 5月末日までの臨時休業延長により、年間における行事の配置を三度検討することとなります。その際の基本方針は以下の通りです。
 - ① 人命保護と感染拡大の抑制を最優先します。
 - ② その上で授業時数をできる限り確保しますが、単純に授業日数を回復することは困難です。これまでの課題と今後の学習活動(web 配信を含む)で今年度予定していた内容を履修することとします。
- (2) 学校行事の配置の中でも人命の保護に直接関わることについては、その実施形態や実施の可否を教員が協議し、学校で決定します。
 - ① 兎原祭(文化祭, 例年5月中旬)を中止します。
 - ② 神戸大学 day(例年5月下旬 以下同様)を中止します。
 - ③ 春学期中間考査(6月上旬)を中止します。
 - ④ 教育実習(A日程, 6月中旬～7月上旬)を中止します。
 - ⑤ オープンスクール(6月下旬)を中止します。
 - ⑥ 卒業研究発表会及び優秀者発表会(いずれも7月中旬)は実施の形態を検討します。
 - ⑦ カナダ語学研修とオックスブリッジ英語サマーキャンプ(いずれも夏季休暇中)を中止します。
 - ⑧ 春学期中の模擬試験は実施の意義や方法について検討します。
 - ⑨ 体育祭(10月下旬)は昨年度までの形態での実施はしません。実施の可否や形態については今後検討します。
 - ⑩ 合唱コンクール及び音楽祭(いずれも11月中旬)を中止します。

5 【新規】第5学年修学旅行及び第3学年研修旅行の見通しについて

探究週間中(10月上旬)に予定されている標記の件について、現況をお知らせします。

- (1) 第5学年(8回生)の修学旅行(シドニー)についての現況をお知らせいたします。
 - ① オーストラリアは3月20日に国境が閉鎖され、3月23日に街がロックダウンされています。
 - ② 学校は担当旅行会社と連絡を取っています。旅行会社も出社人数を減らしている状況です。
 - ③ 既にオーストラリアのファームステイには多少のデポジットを支払っています。ファームステイについてはキャンセル料としてパーセンテージで発生してくるのは1か月前からです。それまでは企画料金という形とこのことまで確認ができています。具体的な金額は現時点確認中です。ファームステイ以外につきましても現時点確認作業中です。
 - ④ 来年3月への実施時期変更も視野に入れながら、旅行実施に向けて準備を進めてまいります。
- (2) 第3学年(10回生)の研修旅行(沖縄)についての現況をお知らせいたします。
 - ① 学校は担当旅行会社と連絡を取っています。旅行会社も出社人数を減らしている状

況です。

- ② 来年3月への実施時期変更も視野に入れながら、旅行実施に向けて準備を進めてまいります。

6 【新規】本校 web ページ「生徒向け授業に関する連絡事項等」について

本校 web サイトに、臨時休業期間中の学習の補助となる音声教材等が掲載されています。トップページから「在校生・保護者の方へ」→「生徒向け授業に関する連絡事項等」にアクセスいただき、IDとパスワードを入力すると閲覧することができます。現在、第1学年・第2学年・第3学年・第6学年の教材が掲載されています。

第1学年のみなさまにはこのページに入るためのID及びパスワードをお伝えできていません。後ほどまち comi メールでお伝えしますので、御活用ください。

「生徒向け授業に関する連絡事項等」は本校生徒・保護者しかログインできないページです。ID・パスワードやページに掲載の内容をSNS等で共有しないでください。

7 【新規】7回生(第6学年)より3点連絡

7回生(第6学年)より3点連絡 7回生(第6学年)については、進路選択に関わって連絡があります。

(1) 電話・ビデオ等オンライン面談(生徒本人と担任教員の2者面談)順次実施中

先週の第12報でもお知らせしましたが、各家庭へ担任教員より電話・ビデオ等オンライン面談を実施させていただいています。取り急ぎ実施させていただいているところではありますが、時間の制約上、場合によっては連休明けになる御家庭もあるやもしれません。

実施にあたり、正直手間取っております。誠に申し訳ありませんが御了解ください。

(2) 日本学生支援機構(JASSO)奨学生案内を希望者に送付しました

「日本学生支援機構(JASSO)からの大学等奨学生予約採用申込関連書類」について御興味や御入り用の方に昨日27日(月)にゆうパケットにて送付させていただきました。

4月30日(木)までに届かない場合は郵送事故等が考えられますので、その旨を本校まで緊急メールにてご連絡ください。

(3) 学年団宛メールアカウント準備中

面談を実施している中の意見で、休校中に生徒のみなさんからメールを通して学年団の教員へ連絡をとりたいとの要望を受けました。学校連絡用の緊急メールでは、副校長先生にまで内容が伝わってしまうので、相談したい進路選択等個人的なことでは使用がはばかれるとのことでした。

学校で協議した結果、学年団宛てメールアカウントを用意する方向になりました。つきましては、運用出来次第、生徒のみなさんには連絡させていただきます。なお、保護者の方や、緊急性の高い案件につきましては、従来通り緊急メールにてご連絡いただきますようお願いいたします。



令和 2(2020)年 4 月 28 日

保護者 様

神戸大学附属中等教育学校
校長 井上 真理

「G Suite for Education」と「スタディサプリ」の導入について

惜春の候、保護者のみなさまにおかれましてはますます御健勝のこととお喜び申し上げます。平素より本校の教育活動に対して御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、「緊急事態宣言」発出より3週間が経過しました。御家庭におかれましても多くの不安を感じておられることと思います。このような状況下、生徒をサポートする手段が少ないことについて、本校としましても非常に大きな問題だと認識しております。

「教育・研究活動に係る ICT 環境調査」を実施し、学校として検討を重ねた結果、標記の ICT サービスを導入することとしました。政府が進める「GIGA スクール構想」及び本校が進める SSH 事業を通じ、より豊かな教育・研究活動を行い、現在の困難な状況を乗り越えていく所存です。実際の運用までには、今しばらく時間を要することになりますが、御理解と御協力をいただきますよう、よろしく願いいたします。

記

1 ICT サービス導入のねらい

- (1) 政府が進める「GIGA スクール構想」及び本校が進める SSH 事業を通じ、より豊かな教育・研究活動を展開する。
- (2) 突発的臨時休業時に家庭と学校のつながり(コミュニケーション)を確保し、切れ目のない教育活動及び学習支援等を行い、困難な状況を乗り越えていく。

2 「G Suite for Education」: Google が提供するクラウド型統合アプリケーション

(1) 特徴

- ① インターネット環境があればパソコン・スマホ・タブレット等、どの端末でも利用可
- ② DNS サーバーは神戸大学情報基盤センターが管理
- ③ Google による優れたセキュリティ(詳細は次の web ページを御参照ください)

☆ https://edu.google.com/intl/ja/why-google/privacy-security/?modal_active=none

- ④ Google が提供する多くのサービスを無料で利用可

(2) 導入により生徒が利用できる主なサービス

- ① Gmail(アカウントは本校独自ドメイン @schools.kobe-u.ac.jp を利用)



- ② Google ドライブ(容量無制限)
 - ③ Classroom(生徒の学習支援・管理を行うサービス)
 - ④ Chat(グループで利用できる双方向文字通信サービス)
 - ⑤ Meet(グループで利用できる双方向ビデオ通信サービス)
- (3) 導入により可能となる主な教育活動及び学習支援等
- ① Classroom を利用する課題の配付・回収・採点・返却
 - ② Gmail, Chat, Meet を利用するコミュニケーション(面談, 相談等)
 - ☆ 学校と生徒及び保護者様との双方向のやりとりが可能になります
 - ③ Meet を利用する web 授業・講演会等

3 「スタディサプリ」: リクルートマーケティングパートナーズが提供する学習コンテンツ

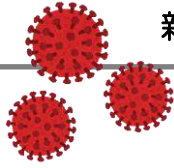
- (1) 導入により利用できる主な教材
- ① 中学講座 600 以上 ② 高校講座 2500 以上 ③ 大学受験対策講座 400 以上
- (2) 導入により利用できる主なサービス ポートフォリオ機能
- (3) 「スタディサプリ」は有料サービスです。今年度は学年費より支出しますが、次年度以降も利用する場合、御家庭の判断により契約していただきます。
- ☆ 「スタディサプリ」を御契約御家庭には運営企業より月割りで返金されます。

4 補足

- (1) ICT 環境が不十分である御家庭につきましては、個別に相談のうえ、本校としてできる範囲での支援を行う予定です。すべての御家庭で十分な ICT 環境が整っていない段階で今回の ICT サービス導入をお知らせすることは非常に心苦しいのですが、学校として ICT 学習環境整備が先決である判断いたしました。御理解いただきますよう、お願い申し上げます。
- (2) 本校が導入する ICT サービス以外のサービスを御家庭で利用することについて、妨げません。

スクールカウンセラーだより

新型コロナウイルス感染症対策 特別号 生徒向け



スクールカウンセラー 米谷 充史・雲財 啓

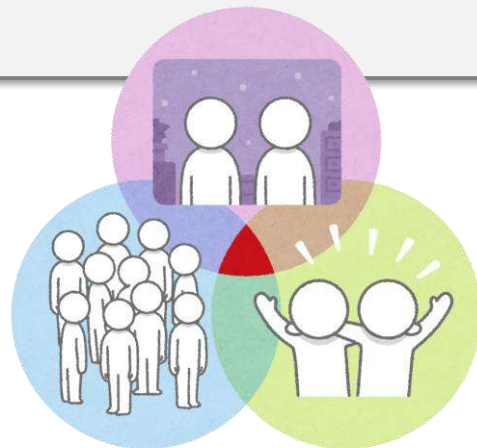
現在、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大を防ぐために、さまざまな対策・対応がなされています。緊急事態宣言が発出されて、学校の休業期間も延長になりました。生徒の皆さんの生活にも大きな影響が出てきているかと思います。この特別号では、この状況の中で、こういったことに気をつけると良いか、いくつかの点に絞って書いています。少しでも役立ててもらえると幸いです。

自分を、家族を、皆をウイルスから守るために

新型コロナウイルスは、感染しても無症状もしくは軽症という場合も多いようです。そのため、感染しても気付かないことがあります。知らないうちに感染していて、他の人にうつしてしまう可能性があります。高齢者や持病のある方が感染すると、重症となるリスクが高いようです。また、若くて元気であっても、急激に悪化することがあります。

ウイルスは、せきやくしゃみによって、また、ウイルスの付着した手で鼻や目や口を触ることで、感染していきます。つまり、人から人へと伝わり、広がっていくものです。だからこそ、一人一人が落ち着いて行動することで、感染拡大は勢いを失います。自分の身を守るために、そして、家族や皆をウイルスから守るために、改めて以下のことに注意しましょう。

- 不要不急の外出を避けましょう。
- 感染が起りやすい条件（いわゆる3密）を避けましょう。せきエチケット、換気を心がけましょう。
- 石けんを使って、しっかりと手洗いをしましょう。



こころの面でのコロナウイルスの影響

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、学校のお休みが続いています。「ゆっくり休めてうれしい」という人もいれば、「落ち着かない、何も手につかない、不安だな」という人もいるかと思います。人間は、普段とは違う状況や出来事にはストレスを感じるものです。今は行動が制限されていて、少なからず荷がかかっているのではないかと思います。だから、不安な気持ちが湧いてくるとしても、それはとても自然なことです。

例えば、次のようなことがあるかもしれません。

- 体調不良（腹痛、頭痛、不眠、食欲不振など）になる。
- 不安で、いても立ってもいられなくなる。気持ちが揺れやすくなる。
- ネットやニュースの情報が気になる。



これらは決しておかしいことではありません。危険を感じた時や疲れた時に起こる自然な反応です。休息をとって、心身ともにリラックスしましょう。

では、この休校の期間、リラックスして過ごすには、どういった工夫があるでしょうか。

① 基本的には、いつも通り過ごす。

なかなか外出できず、友達と会うのも難しい。休みの日が続くと、ついつい夜ふかしをしたり、ゲームやスマホをし過ぎたりと、生活リズムが乱れがちになります。生活リズムが乱れると、心身ともに不安定になりやすく、免疫も落ちてしまいます。できる限り普段通りの生活を維持するよう心がけ、食事と睡眠を摂りましょう。



② リラックス法を取り入れる。

心も身体も硬くなって縮こまってしまっている時には、リラックスできることをすると良いでしょう。心の状態と身体の状態には密接なつながりがあります（心身相関といいます）。ですので、身体がほぐれると、だんだんと心もほぐれてくるはずです。逆もまた然りです。心身のリラックスには様々な方法があります。例えば、深呼吸をする、柔軟体操をする、軽い運動をする、音楽を聴く、などがあると思います。また、外出自粛が続いていますが、時々の散歩やジョギングはOKとされています。皆さんそれぞれのリラックス法を見つけてみましょう。

③ 時間をとって、ゆっくり内省してみる。

こういった非常時には、なんとなく不安な気持ちになるということは、誰にでも起こりうることです。まだ、何に不安を感じているのか、漠然としていて分からないということもあると思います。何が理由でこういう気持ちになっているのかなと、少し時間をとってゆっくりと考えてみると良いかもしれません。自分の内面の動きを意識することは、普段の忙しい生活ではあまりないと思いますので、良い機会になると思います。



④ 情報に振り回されない。

連日、大変な報道が続いています。また、ネットには様々な情報が行き交っていると思います。そういった情報を目にしているだけで、疲れが蓄積していくものです。信頼できる情報源をしっかりと活用することが大事ですが、同時に、 unnecessary 情報を受け取らないこと、気にしないことも大事です。気になって見なくなる気持ちもあると思いますが、どこかでストップをかけるようにしましょう。また、自分自身が誤情報の発信者となったり、その拡散を助けたり、といったことにならないよう注意することも大事です。落ち着いて情報の真偽を考えてみましょう。こういう時にこそ、勉強で得た知識の真価が問われます。

⑤ 何か取り組むことを作る。

家にいてできる何かを、自分で見つけて取り組んでみましょう。「いつもできていなかった所の掃除・整理をしてみる」というのも良いと思いますし、「この際、ウイルスについて一度勉強してみよう」というのも良いと思います。小さなことから手をつけて、徐々に目標を設定していくことで、1日1日にメリハリがつくと思います。

いかがでしたか。見通しが立たず大変な日々が続きますが、もしよかったら、ここで紹介したことを生活に取り入れてみてください。学校の再開を元気に迎えられるよう、皆でこの危機を乗り越えていきましょう。



スクールカウンセラーだより

新型コロナウイルス感染症対策 特別号 保護者向け

スクールカウンセラー 米谷 充史・雲財 啓

平素よりスクールカウンセラーの活動にご理解・ご協力いただき、感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大により、緊急事態宣言が発出され、見通しの立たない状況が続いております。保護者の皆様におかれましては、ご心労のことと拝察いたします。本号では、ご家庭で行っていただけるような工夫を紹介しておりますので、もしよろしければ、必要に応じてお役立っていただけますと幸いです。

緊急事態宣言の発出下における生活について

緊急事態宣言の発出を受けて、外出の自粛が求められております。保護者の皆様の中にも在宅で勤務されている方がいらっしゃるかと思います。普段とは異なる生活では、不安やストレスが増大する場合がございます。それによって、考えがまとまらない、疲労が溜まりやすいといった症候が表れることもございます。ご自身の心身の状態に応じて十分な休息をとるようになさってください。

また、外出自粛が続いている現況では、平常の生活スケジュールを維持することが難しくなりやすいです。生活リズムの乱れが心身の不調を招く恐れがございますので、就寝時間や食事などの基本的な日課・習慣を、可能な限りで規則正しく保つことを心がけていただければと思います。また、休業期間の延長が、お子様の生活リズムにも影響を及ぼしている可能性もございます。お子様がどのように過ごされているか、いつも以上に注意を向けてあげていただければと思います。

加えて、外出自粛により、運動不足についても問題となりやすいのではないかと思います。運動の不足が原因となって寝付けず、その結果として、生活リズムが崩れるということも考えられますので、この点にも注意が必要となります。ご無理のない範囲で、身体を動かす機会を生活の中で取り入れられると良いかと思います。少し身体を動かすよう意識するだけでも大きな効果がございます。例えば、ご家庭でストレッチやラジオ体操に取り組むといったことがおすすめです。また、外出自粛が続いておりますが、時々散歩やジョギングなどは問題ないとされております。

お子様の安心のために

お子様にとって、保護者の皆様のご様子は、不安やストレスにどう対処するかについての大事な手がかりとなります。ですので、非常時には普段以上に、保護者の皆様によるお子様への関わりが、重要となってまいります。

不安やストレスが高まることで、お子様のご様子に、普段と異なる行動や反応が見られることがあるかもしれません。例えば、次のようなことがあるかもしれません。

- 腹痛、頭痛、不眠、食欲不振などの症状を訴える。
- 甘えたがる。わがままになる。
- 怒りやすくなる。感情のコントロールが難しくなる。
- ネットやニュースを頻繁に確認する。

これらは決しておかしいことではなく、普段と異なる状況の中で生じる自然な反応です。保護者の皆様がそうと分かってお子様のそばにいるということが、お子様が落ち着いて安心できるための一番の助けとなります。可能であれば、お子様の話をゆっくりと聞いてあげてください。

落ち着いた気持ちで会話をすることが、お子様の安心のためになります。そのためにも、保護者の皆様にも、十分な休息をとるよう心がけていただくことが重要となります。

ご家庭で新型コロナウイルスについて話し合うということ

お子様にとって、保護者の方と新型コロナウイルスについて会話や話し合いができることは重要です。状況についての適切な理解を得るための情報源となるからです。問題となるのは、不安やストレスそのものではなく、状況に圧倒されてしまうことです。それが悪循環を招くことがございます。状況について適切な理解が得られれば、不安やストレスはあっても、状況に圧倒されることは少なくなります。

例えば、不安や心配から繰り返し情報をチェックしてしまう場合には、調べたその時には不安が解消された気持ちになりますが、またすぐに不安になって調べようとしてしまいます。そうすると、どれだけ調べても不安が解消されません。そういった場合には、実際にどのような心配があるのか、そして、どう対処していけるのか、ということをお話し合うことで、不安から少し距離をとって考えることができます。

お子様の疑問や不安の全てには答えられないと思われるかもしれませんが、分からないことは分からないと正直に答えることも大事です。現時点で不確かなことがたくさんあるということ、そして、その中で

できる対策をしていくのだということ、これらを説明することは、お子様が状況に圧倒されないために、非常に有益だと思います。なかなか安心が得られない時だからこそ、ご家庭で新型コロナウイルス感染症について話し合う機会を設けてみてはいかがでしょうか。

ネットには様々な情報が行き交っております。その中には、誤った情報や、根拠の乏しい情報もたくさん含まれております。ご家庭で話し合いの機会を持つことは、そういった情報を鵜呑みにしないことにもつながるかと思います。

状況を適切に把握するためには、信頼できる情報源が必要となるかと思います。本号の作成にあたって参照したものを含めて、以下に、信頼できそうだとと思われる情報源の一部を挙げております。今後、さらに情報が更新されていくかもしれませんので、必要に応じて、ご参照いただければと思います。

内閣官房 HP コロナウイルス感染症対策

[〈https://corona.go.jp〉](https://corona.go.jp)

厚生労働省 HP コロナウイルス感染症について

[〈https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html〉](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

日本学校心理学会 HP 新型コロナウイルスを乗り切るために

[〈http://schoolpsychology.jp/info/info_covid.html〉](http://schoolpsychology.jp/info/info_covid.html)

日本心理学会 HP コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ

[〈https://psych.or.jp/special/covid19/〉](https://psych.or.jp/special/covid19/)

新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会

[〈https://note.stopcovid19.jp〉](https://note.stopcovid19.jp)

新型コロナウイルス感染症対策の 臨時休業による運動不足を解消しよう!!

兵庫県教育委員会のホームページに掲載している「運動プログラム」の動画を参考にして、臨時休業による運動不足を解消するために、自宅などで取り組んでみよう。

1 ホームページのアドレス

【兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班動画サイト】

http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/faiiku-bo/hfdocs/?page_id=35

※ 携帯の場合は、QRコードを読み取ったサイトの一番下にある「体育保健課学校体育班映像サイト」をクリックしてください。



動画サイトQRコード

2 サーキットトレーニングとは

下半身を鍛える運動の次は上半身を鍛える運動、腕を鍛える運動といったように、異なる種類の運動を順番に行う運動の事をいいます。回数や時間を決めて複数の運動を組み合わせて行うことで、短時間で様々な筋力を鍛えることができるトレーニングです。

運動プログラムでは、様々なトレーニング方法を紹介しています。自分たちあったトレーニングを組み合わせてやってみよう!!

3 運動プログラムの内容（1人でできるサーキットトレーニング）

（撮影協力 神戸大学附属住吉中学校 62 回生・中等教育学校 1 回生）



【中学生の例】

下記の運動（12分）→休憩（3分）を3セット（約45分）

順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	20回	2分	左右交互に10回ずつ行う
2	伏臥膝カール	20回	1分	キックとバタ足を20回ずつ
3	かえるの足打ち	20回	1分	柔らかいマットなど安全な場所で行う
4	ヒールアップ	20回	1分	まっすぐな姿勢で行う
5	フリッジ柔軟	-	1分	フリッジの状態で移動すると効果的
6	肘・膝クロスタッチ	20回	1分	動作を正確に行う
7	ジャンプスクワット	20回	1分	正しい姿勢で行う
8	腕立て回り	4周	1分	左右交互に1周を2セット
9	パーピー運動	10回	2分	正しい動きで行う
10	開脚柔軟	-	1分	筋肉をしっかり伸ばす

その他、自宅において、一人でできる運動

分類	運動名	概要
小学校	腕立て回り～バービー運動	腕立て伏せの状態で行う敏捷性をつくる運動
	かえるの足打ち	腕による体の支持能力をつくる運動
	四股（大また四股で移動）	股関節を鍛える運動
	フリッジ柔軟運動	股関節を柔らかくする運動
	開脚柔軟運動	
中学校	腕立て伏せ	腕の筋力と筋持久力を高める運動
	膝引きつけ運動	
	腕の上下運動	
	スクワット	足の筋力と筋持久力を高める運動
	伏臥膝カール運動	
	ヒールアップ・トゥアップ	
	下肢の前後・左右・回転運動	
	腹筋運動（シットアップ）	体幹の筋力・筋持久力を高める運動
	肘・膝クロスタッチ運動	
	背筋運動	
	トゥタッチ	
	連続ジャンプ	全身のパワー発揮能力を高める運動
	バービー運動	
	連続ボックスジャンプ	
前後左右とび		

