

部活動における感染リスクが高い・低い運動の具体例

スポーツ課

○ 部活動の具体例

	感染リスクが高い活動 (近距離で組んだり接触したりする運動)	感染リスクが低い運動
柔道	・相手と組む練習(乱取り(立技・寝技)) ・試合形式の練習	・受け身 ・一人打ち込み(投げ技の練習) 等
剣道	・向き合い発声しての素振り ・相手への打ち込み ・試合形式の練習(大会では面マスク、面シールドの着用の義務化)	・素振り(向き合わず、同じ方向を向く) ・発声をしない素振り
空手道	・相手がいる組手の練習 ・試合形式の練習	・構えなど基本動作の訓練 ・人との距離を取って正拳突き、手刀打ち等の練習 ・形の練習(鏡と向き合う等)
ラグビーフットボール	・スクラムを組む練習 ・相手へのタックル ・試合形式の練習	・距離を取って行うパス ・サンドバックへのタックルの練習
バスケットボール	・マンツーマンディフェンスの練習 ・試合形式(3対3、5対5)の練習	・一人ドリブルの練習 ・距離を取ってのパスやシュート練習
バレーボール	・狭い範囲でのゲーム練習 ・ネット際で大声を発声、仲間とのハイタッチ	・壁に向かってのパスやサーブ練習 ・距離を取ってのレシーブ、スパイク練習
サッカー	・1対1の攻防練習 ・攻守が入り混じった試合形式の練習	・一人ドリブルの練習 ・距離を取ってのパスやシュート練習
共通	・近距離で組み合ったり体と体が接触する運動 ・近距離で大声を発声する	・準備体操(ストレッチ) ・ランニング ・筋力トレーニング 等

○ 授業で行う運動例

単元	感染リスクが高い運動	感染リスクが低い運動
陸上運動		短距離走、ハードル走、走り幅跳び
体づくり	ペアで行うストレッチ、複数人で行う体ほぐし運動	1人ストレッチ、なわとび、トレーニング
ダンス	フォークダンス	現代的なリズムのダンス
器械体操	マット運動、跳び箱	平均台、鉄棒(こまめな消毒)
球技		ソフトボール、バレー、バトミントン
武道	柔道(試合、組む練習) 剣道(防具の共有による試合、発生)	柔道(受け身等の個人練習) 剣道(防具なし、発生なしでの練習)
水泳	更衣時の密集	密集しないで行う水中での運動

※リスクが高い運動・・・用具の共有、接触がある、密になりやすい
 リスクが低い運動・・・上記の条件が回避できる運動