

令和2年

休業期間を

ゆういぎ
有意義に過ごすために



自分と大切な人を守るために
私たちにできること

甲良中学校

学校休業中に私たちができること

新型コロナウイルス感染症^{かんせんしょう かくだい}の拡大により、日本でも多くの人が感染^{かんせん}し、さらに日々、感染者が増加している現状^{げんじょう}があります。

これまで誰も経験したことの無い事態^{じたい}に、日常が大きく奪^{うば}われ、不安を感じていることと思います。

今、私たちにできることは、国や県のルールを守り、できることに最善^{さいぜん}を尽くすことです。一人ひとりができることをすれば、この未曾有^{みそう}の難局^{なんきよく}を乗り越えることができると信じています。

人と人が接^{せつしょく}触する機会を減らすことをみんなが心がければ、事態^{じたい}の収束^{しゅうそく}に向かわせることができると言われています。

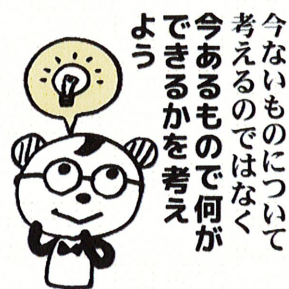
「友だちと遊びたい」「△△に行きたい」「〇〇がしたい」など、いろいろな思いがあると思います。しかし、今は辛抱^{しんぼう}するときです。

自分と大切な人を守るために、不要不急^{ふようふきゅう}の外出を避け、自宅で規則正しい生活を心がけてください。



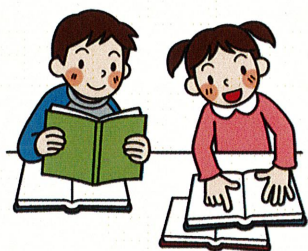
自分だけのオリジナル時間割をつくろう

学校が休業になり、どうしてもだらだら過ごしてしまっていないですか。学校が再開すれば、毎日のように6時間授業で過ごすことになります。ぜひ自分だけの**オリジナル時間割**をつくって、^{ゆういぎ}有意義な1日を過ごしてみましょう。



次のページに例を載せるので、^{さんこう}参考にしてくださいね。

家庭学習を充実させよう



「授業がないから勉強しなくていい」というわけでは
ありません。この休業期間は、これまでの学習の復習を
するのに、とてもよい機会です。わからなかった内容を
じっくり調べたり考えたり、くり返し練習したりする時間があります。興味を
持ったことについて、とことん考えたり調べたりするのもい
いですね。パソコンやスマホのインターネットを活用した調
べ学習も、家ならできるかもしれません。



宿題を終わらせることはもちろんですが、自主勉ノートをつくって毎日勉強を続けると、さらに力がつくでしょう。

自分の希望する進路実現に向けて、自分で考えてがんばるときです！

オリジナル時間割表

例

甲良中学校(1)年(4)組 名前(甲良 太郎)

	開始	終了	月	火	水	木	金
検温	8:20		健康観察表(家庭用)に記録する。				
朝読書	8:30	8:40	「アルジャーノンに花束を」を読む(例)				
1時限	8:45	9:30	国語	数学	家庭	英語	社会
2時限	9:45	10:30	技術	理科	社会	保体	国語
3時限	10:45	11:30	数学	社会	保体	理科	美術
4時限	11:45	12:30	家庭	音楽	英語	国語	数学
昼食	12:30	13:10					
昼休み	13:10	13:30					
そうじ	13:30	13:40	トイレ	風呂	リビング	玄関	台所
5時限	13:45	14:30	理科	国語	音楽	社会	技術
6時限	14:45	15:30	英語	美術	数学	英語	理科
モジュール (振り返り)	15:40	15:50	毎日、日記を5行以上書く				
部活動 (自主トレ)	16:00	17:30	「顧問の先生より」のページの 練習メニューを毎日やる!				

★モジュール … 日記や、何を勉強したかの記録を書く時間にするとよいでしょう。

★部活動 … 各部のメニューをしたり、散歩や体操などをして体を動かしましょう。



オリジナル時間割表

才能の差は
小さいが
努力の差は
大きい
継続の差は
ぶと大きい

甲良中学校()年()組 名前()

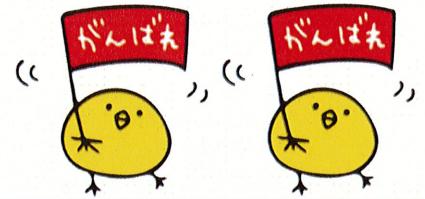
	開始	終了	月	火	水	木	金
検温	8:20		健康観察表(家庭用)に記録する。				
朝読書	8:30	8:40					
1時限	8:45	9:30					
2時限	9:45	10:30					
3時限	10:45	11:30					
4時限	11:45	12:30					
昼食	12:30	13:10					
昼休み	13:10	13:30					
そうじ	13:30	13:40					
5時限	13:45	14:30					
6時限	14:45	15:30					
モジュール (振り返り)	15:40	15:50					
部活動 (自主トレ)	16:00	17:30					

- ★モジュール … 日記や、何を勉強したかの記録を書く時間にするとよいでしょう。
★部 活 動 … 各部のメニューをしたり、散歩や体操などをして体を動かしましょう。



部活動顧問の先生より

～休業中にかんばってほしいこと～



野球部

- ・素振り
- ・体幹トレーニング
- ・筋力トレーニング
- ・シチュエーションシートを見
ておく

女子ソフトテニス部

- ・ランニング
- ・ストレッチ
- ・縄跳び
- ・筋力トレーニング
- ・テニスの動画を見ておく

陸上競技部

- ・ランニング
- ・体幹トレーニング
- ・ストレッチ
- ・お馬さん
- ・腕振り、もも上げ

女子バスケットボール部

- ・ジョギング
- ・ボールハンドリング
- ・体幹トレーニング
- ・バスケットボールの動画を見
ておく

男子バレーボール部

- ・ランニング
- ・腕立て、腹筋、背筋
- ・体幹トレーニング
- ・逆立ち、側転
- ・ジャンプ

女子バレーボール部

- ・縄跳び
- ・体幹トレーニング
- ・ボールをさわる
- ・ランニング

吹奏楽部

- ・休日の部活動で行っている
体カトレーニング、呼吸法
を毎日しよう
- ・吹奏楽の演奏動画を見ておこ
う

剣道部

- ・ランニング
- ・素振り、足さばき
- ・体幹トレーニング
- ・ラダートレーニング
- ・イメージトレーニング
- ・動画などをみて見とり稽古

柔道部

- ・早寝早起き
- ・ランニング
- ・体幹トレーニング
- ・ストレッチ
- ・腕立て、腹筋、背筋
- ・「いま、柔道家にできるこ
と」を調べておこう！

社会科学部

- ・時間を大切につかう
- ・家族の一員としてできること
をしよう！

美術部

- ・今しかできない時間をかけた
絵を描いたり、学校再開した
後にしたいものを探しておく

☆1年生は入ってみたい部活動の内容にチャレンジしてみよう！



屋外で行える運動の例（中高生）

- ・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て行いましょう。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



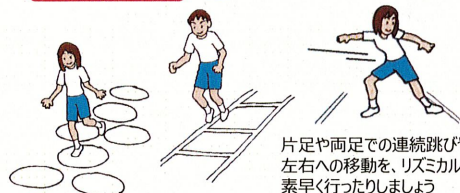
自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう



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

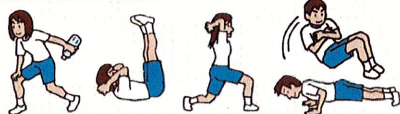


片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズミカルに行ったり
素早く行ったりしましょう

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

※ 赤枠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！

- 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けましょう。
- 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（中高生）

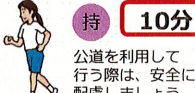
【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

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

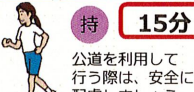
【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

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
間隔をあけて
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



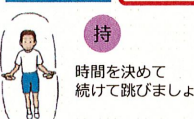
持 自己の体力に応じた
ペースを維持して
行いましょう

③球技 30分



巧 相手と十分な
間隔をあけて
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



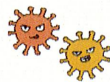
運動取組カード (中高生用)

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せて取り組みましょう。★★★

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	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)				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			
/ (月)	 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 ()	 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：○ ()
/ (火)	 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 ()	 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：○ ()
/ (水)	 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 ()	 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：○ ()
/ (木)	 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 ()	 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：○ ()
/ (金)	 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 ()	 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：○ ()
/ (土)	 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 ()	 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：○ ()
/ (日)	 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 ()	 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。			

保健の先生より



コロナに感染しない、させないためのポイント

◎他の人との間に2メートルあける

→飛沫は1～2メートル飛びます

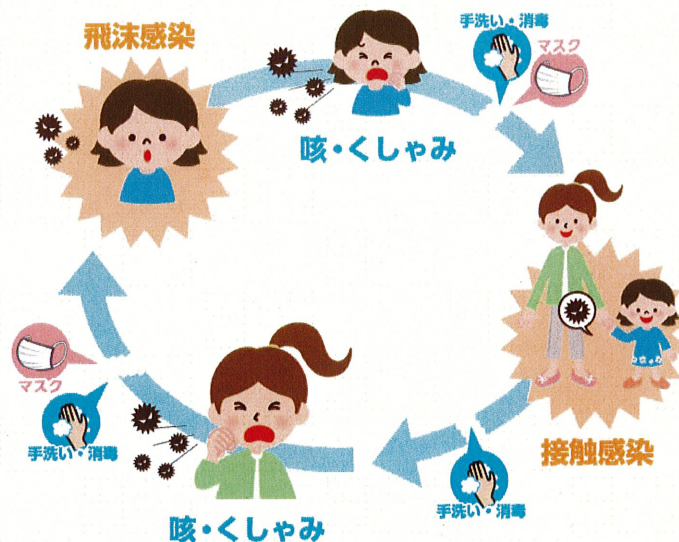
◎手洗い

→人→物→人の感染が増えています
→石けんと流水で20秒洗いましょう

◎マスクをする

→接触感染、飛沫感染を予防します
→自分が感染者の場合、
周囲への感染拡大を予防します

◎不要な外出は控えましょう



生徒指導の先生より

1. 家族の一員として家事を分担しよう

- ・家庭で自分のできる仕事を責任をもってやりきろう。
- ・家族とゆっくり会話のできる時でもあると思います。いろいろなことを話してみましょう。
- ・地域の行事には積極的に参加しよう。

2. 家庭学習を計画的にやろう

- ・各学年別に出された宿題をきっちりやろう。
- ・自主学習にも努力しよう。
- ・今までの学習を復習しておこう。特に3年生は受験に向けて！

3. 健康・安全に気をつけよう

- ・生命や身体を大切にしよう。
- ・うがい手洗いをこまめに、丁寧に行おう。
- ・生活のリズムをくずさず、規則正しい生活を送ろう。
7時30分までには起きよう・・・11時までには寝よう。
- ・暴飲暴食をせず、自分で自分の体を管理しよう。
- ・交通ルールを守り、安全に生活できるよう心がけよう。



4. 外出について

- ・不要不急の外出を避けましょう。
- ・外出するときは、必ずマスクをつけましょう。また、人混みを避けるようにしましょう。
- ・午後10時以降は「理由にかかわらず」補導の対象となります。
深夜徘徊（しんやははいかい）になります。

危険な場所・危険な時間に遊ばない。

5. 法に触れる行為は絶対にしない

- ・危険な遊びはしない。法律に違反する行為は絶対にしない。
(喫煙、飲酒などは法に触れる行為です。)

※夜に数人で集まっているだけで鍋集（いしゅう）といって補導対象になります。

- ・バイクなどの無免許運転は絶対にしない。

6. 連休明けの生活について

- ・連休を境にして生活のリズムをくずさないようにしよう。
- ・連休明けには、6時間授業と部活動が再開します。

