

(電子メール施行)
教体第1100号
令和2年4月17日

各 県 立 学 校 長 様

教 育 長

新型コロナウイルス感染症による臨時休業中の学校運営について

このことについて、4月16日に政府がゴールデンウィーク中の人の移動を最小化するために、緊急事態宣言の対象地域を全国に拡大するとともに、兵庫県を含む13都道府県を感染拡大防止対策に重点的に取り組む「特定警戒都道府県」に指定したことを踏まえ、臨時休業中の5月6日までの間は、下記のとおり対応願います。

記

1 登校可能日

令和2年4月7日付け教体第1044号で設定できるとした登校可能日について、5月6日まで全ての県立学校において設定しないこと

2 児童生徒への支援

健康、学習、進路、部活動等について、不安や相談がある児童生徒に対して、担任への電話相談など個別に対応する機会を設ける等の配慮を行い、児童生徒・保護者にその旨周知するとともに、別添対応例も参考に以下の取組を一層推進すること

(1) 学習支援について

家庭における学習機会を保障するため、ICTの活用も含めた対策を強化すること

(2) 児童・生徒の心理的支援

児童・生徒の心のケアのために、キャンパスカウンセラーを積極的に活用すること
(追加配置は可能)

(3) 児童生徒の身体活動の促進

児童・生徒の運動不足を解消するため、「三密」を避けながら、ジョギングやストレッチ、「運動プログラム」(県教育委員会作成)の活用などによる適度な運動を促すこと

3 部活動

部活動は2週間ごとに発生状況を踏まえ検討することとしていたが、5月6日まで実施しないこと

4 教職員の健康管理等について

教職員の健康管理には十分に留意し、特別休暇等の取得を促すとともに、学校運営に支障の生じない範囲で、特別休暇等を含めて概ね7割以上を目途に、教職員の在宅勤務を行うこと

(電子メール施行)
教体第1100号
令和2年4月17日

各市町組合教育長 様

兵庫県教育長

新型コロナウイルス感染症による臨時休業中の学校運営について

このことにつきまして、4月16日に政府が緊急事態宣言の対象地域を全国に拡大するとともに、兵庫県を含む13都道府県を、感染拡大防止対策に重点的に取り組む「特定警戒都道府県」に指定しました。このことを踏まえ、臨時休業中の5月6日までの間は、別添のとおり対応するよう県立学校長あてに通知しましたのでお知らせします。

【参考】臨時休業中の児童生徒への対応例

1 学習支援

(1) 県立高等学校

- ・教科書・問題集やプリント等を用いた添削指導の実施
- ・ホームページに教科書の内容をまとめた学習課題の掲載
- ・オンライン上での課題の配布と提出、生徒への質問の回答
- ・NHK高校講座や無償講座提供会社の講座を活用したオンライン教材の活用
- ・家庭にインターネット環境のない生徒への端末等の貸し出し

(2) 県立特別支援学校

- ・新型コロナウイルスについて、絵カード等を作成して説明し、家庭での過ごし方について、決まりやルールについて指導
- ・児童生徒の実態に合わせた家庭学習プリントの持ち帰り
- ・自宅でも落ち着いて過ごせるよう、児童生徒が使用している道具等の持ち帰り
- ・図書室の本やDVD、ボードゲーム等を貸し出せる体制づくり
- ・体育科の課題として「筋トレメニュー」に取り組むよう指導
- ・子供の学び応援サイト（文部科学省）やNHK for school 等の動画視聴サイトを活用した学習に取り組むよう指導
- ・家庭にインターネット環境のない児童生徒への端末等の貸し出し

2 心のケア

(1) 「ひょうごっ子SNS悩み相談」の周知

一斉臨時休業に伴い、不安や恐れなど心理的ストレスを抱えている児童生徒の心のケアに対応するため、SNS相談窓口の平日の相談時間を拡充

期 間：4月8日～5月6日（17日間）

相談時間：（拡充後）12:00～21:00 （現行）17:00～21:00

(2) 「ひょうごっ子悩み相談（電話相談・24時間受付）」の周知

(3) スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等による相談の実施

3 運動不足の解消

令和2年4月17日付け教体第1093号で各学校に配布している「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！！」（1人でできるサーキットトレーニング）を児童生徒に周知し、取り組むよう指導

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/taiiku-bo/hdocs/?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。

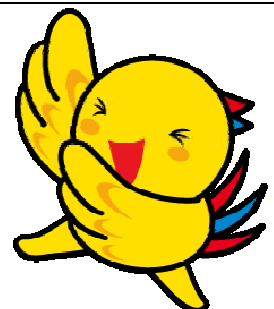
運動プログラムでは、様々なトレーニング方法を紹介しています。自分たちあったト
レーニングを組み合わせてやってみよう!!

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）

【小学生例】

下記の運動（8分）→休憩（3分）を3セット（約30分）

順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	10回	1分	左右交互に5回ずつ行う
2	かえるの足打ち	10回	1分	柔らかいマットなど安全な場所で行う
3	フリッジ柔軟	-	1分	フリッジの状態では移動すると効果的
4	スクワット	20回	1分	正しい姿勢で行う
5	腕立て回り	4周	1分	左右交互に1周を2セット
6	バービー運動	10回	2分	正しい動きで行う
7	開脚柔軟	-	1分	筋肉をしっかり伸ばす



【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	フリッジの状態では移動すると効果的
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	バービー運動	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

4 参考

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	
	四股（大また四股で移動）	
	フリッジ柔軟運動	
	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	脚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		

