

きほんてき かんが かた
【基本的な考え方】

うんどう ししょう あんぜんめん もんだい ふくそう
運動に支障がなく、安全面に問題がない服装とします。

えいせいめん こうりよ きがえ ぜんてい
また、衛生面を考慮し、着替えやすいことを前提とします。

きほん ふくそう
【基本の服装】

- うえ しろ まるくびはんそで だんじょけんよう
・ 上... 白の丸首半袖シャツ（男女兼用）
した こん だんじょけんよう
・ 下... 紺のクォーターパンツ（男女兼用）
こうはくぼうし
・ 紅白帽子



ご おひも かくにん の ばあい つ なお ねが
※ ゴム紐の確認と伸びている場合は付け直しをお願いします。

そのた
【その他】

- はだぎ こじん ほんだん はだぎ ちゃくよう ばあい けんこうめん えいせいめん かんてん
① 肌着は個人の判断になります。肌着を着用する場合は、健康面・衛生面の観点から
はだぎ きが も
肌着の着替えを持たせてください。
- ② アンダーシャツのような体育着の下に着るものや袖がはみ出るものなどは使用しません。
- ③ スパッツやタイツ、ひざ上の長い靴下は「汗で蒸れる」「転んだ時に裂ける」「すぐに
ちゃくだつ うんどう てき いじょう りゆう げんそく しょう
着脱ができず運動に適さない」、以上の理由から原則として使用しません。

きおん ひく
【気温が低いとき】

- たいいく じゅぎょうじ さむ かん ばあい ながそで うんどうぎ ちゃくよう
● 体育の授業時、寒さを感じる場合は長袖の運動着の着用ができます。
また、体育着の上に長袖ロングTシャツやトレーナーを着用することもできます。
たいいくぎょう ながずぼん こんいろ ちゃくよう
● 体育着用の長ズボン（紺色）を着用することもできます。

じゅぎょうよう しょう ながそで べつ ようい たいいくぎぶくろ いてて
※ 授業用で使用する長袖ロングTシャツやトレーナーは、別に用意して体育着袋に入れて
ほかん しゅうまつ たいいくぎ おな も かせ せんたく おねがい
保管し、週末に体育着と同じように持ち帰って、洗濯するようよろしくお願いします。

えらび
☆ ロングTシャツやトレーナー選びのポイント ☆

- ① フリル・ボタン・フード・ファスナーのないもの。
ちゃくだつ うんどうよう のぞ
② 着脱がしやすいもので運動用のものが望ましい。
あせ きゅうしゅう うごき かんてん わた そざい この
③ 汗の吸収や動きやすさの観点から、綿の素材が好ましい。

【体育の授業時には着用しないもの】

- ・ ジャケット・コート・ダウンジャケット・ジャンパー・セーター類。
・ ボタンやファスナー、フード、紐などがついた衣類。