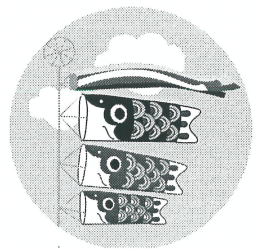


音読カード

5月



年 組 名前

5月

| 日にち | 読むところ(回) | ① | ② | ③ | ④ | 家の人のサイン | 先生のサイン |
|-----|----------|---|---|---|---|---------|--------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |

年 組 名前

| 日にち | 読むところ(回) | ① | ② | ③ | ④ | 家の人のサイン | 先生のサイン |
|-----|-----------------------|---|---|---|---|---------|--------|
| 9 | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | 漢字ドリル かがやき 春のうた | | | | | | |
| 12 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 13 | 漢字ドリル かがやき 春のうた | | | | | | |
| 14 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 15 | 漢字ドリル かがやき 春のうた | | | | | | |
| 16 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |

| 日にち | 読むところ(回) | ① | ② | ③ | ④ | 家の人のサイン | 先生のサイン |
|-----|------------------------------|---|---|---|---|---------|--------|
| 17 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 18 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 19 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 20 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 21 | 漢字ドリル 漢字の組み立て | | | | | | |
| 22 | 漢字ドリル 漢字の組み立て | | | | | | |
| 23 | 漢字ドリル 漢字の組み立て 漢字辞典の使い方 | | | | | | |
| 24 | 漢字ドリル 漢字の組み立て 漢字辞典の使い方 | | | | | | |

| 日にち | 読むところ(回) | ① | ② | ③ | ④ | 家の人のサイン | 先生のサイン |
|-----|----------------------------|---|---|---|---|---------|--------|
| 25 | 漢字ドリル 漢字辞典の使い方 春の楽しみ | | | | | | |
| 26 | 漢字ドリル 漢字辞典の使い方 春の楽しみ | | | | | | |
| 27 | 漢字ドリル 漢字辞典の使い方 春の楽しみ | | | | | | |
| 28 | 漢字ドリル 漢字辞典の使い方 春の楽しみ | | | | | | |
| 29 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 30 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |
| 31 | 漢字ドリル 白いぼうし | | | | | | |

よくできた◎ できた○ もう少し△

- ①しせい(せすじをのぼして、良いしせいで読めたかな) ②声(聞き取りやすいはっきりした声で読めたかな)
 ③速さ(すらすらと読めたかな) ④くふう(気もちをこめて読めたかな)






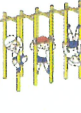













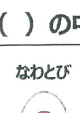
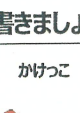
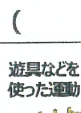
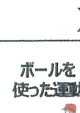


















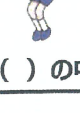

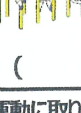












運動取組カード (小学生用)

年 組 名 前 _____

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせて取り組みましょう。★★★

※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。

| 目 標 | 今週は、() 日、30分 運動できるようにする！ | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|--|---|---|---|--|--|---------------------------------|--------|
| 日にち | 取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかきましょう。) | | | | | | | | | 運動した時間 |
| / (月) | 体を伸ばす・ほぐす運動  | ウォーキング  | ジョギング  | なわとび  | かけっこ  | 遊具などを使った運動  | 竹馬や一輪車などに乗る運動  | ボールを使った運動  | 分 30分取の組めた日は○を書きましょう。 () | |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。() | | | | | | | | | | |
| / (火) | 体を伸ばす・ほぐす運動  | ウォーキング  | ジョギング  | なわとび  | かけっこ  | 遊具などを使った運動  | 竹馬や一輪車などに乗る運動  | ボールを使った運動  | 分 30分取の組めた日は○を書きましょう。 () | |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。() | | | | | | | | | | |
| / (水) | 体を伸ばす・ほぐす運動  | ウォーキング  | ジョギング  | なわとび  | かけっこ  | 遊具などを使った運動  | 竹馬や一輪車などに乗る運動  | ボールを使った運動  | 分 30分取の組めた日は○を書きましょう。 () | |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。() | | | | | | | | | | |
| / (木) | 体を伸ばす・ほぐす運動  | ウォーキング  | ジョギング  | なわとび  | かけっこ  | 遊具などを使った運動  | 竹馬や一輪車などに乗る運動  | ボールを使った運動  | 分 30分取の組めた日は○を書きましょう。 () | |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。() | | | | | | | | | | |
| / (金) | 体を伸ばす・ほぐす運動  | ウォーキング  | ジョギング  | なわとび  | かけっこ  | 遊具などを使った運動  | 竹馬や一輪車などに乗る運動  | ボールを使った運動  | 分 30分取の組めた日は○を書きましょう。 () | |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。() | | | | | | | | | | |
| / (土) | 体を伸ばす・ほぐす運動  | ウォーキング  | ジョギング  | なわとび  | かけっこ  | 遊具などを使った運動  | 竹馬や一輪車などに乗る運動  | ボールを使った運動  | 分 30分取の組めた日は○を書きましょう。 () | |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。() | | | | | | | | | | |
| / (日) | 体を伸ばす・ほぐす運動  | ウォーキング  | ジョギング  | なわとび  | かけっこ  | 遊具などを使った運動  | 竹馬や一輪車などに乗る運動  | ボールを使った運動  | 分 30分取の組めた日は○を書きましょう。 () | |
| 他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。() | | | | | | | | | | |
| 振り返り | 今週は、() 日、30分 運動することができた！ | | | | | | | | | |
| ※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。 | | | | | | | | | | |

屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・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。

体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい



準備運動をしっかりと行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

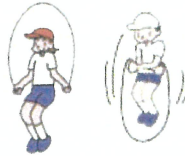
5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

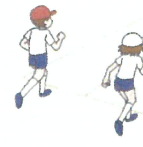
5～10分



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

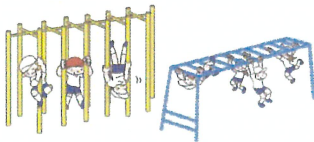
5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

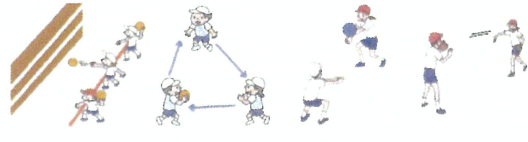
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどしましょう

※ 赤いわくの中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！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよりをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、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、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（小学生）

【例1】家や近くの公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動をしっかりと行いましょう

②ウォーキング

10分



安全な場所で無理のないはやさで行いましょう

③なわとび

5分



できるとび方で続け何回とべるか挑戦しましょう

④ボールを使った運動

10分



運動する場所のきまりを守り、安全にできる運動を選んで行いましょう

【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動をしっかりと行いましょう

②ジョギング

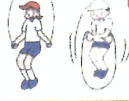
5分



無理のないはやさで行いましょう

③なわとび

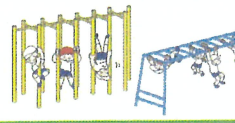
5分



いろいろなとび方に挑戦しましょう

④遊具を使った運動

15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動をしっかりと行いましょう

②かけっこ

5分



短いきよりを全力で走りましょう

③遊具を使った運動

10分



使い方のきまりを守って運動しましょう

④ボールを使った運動

10分



友達とボールパスをするときは、長いきよりをとって行いましょう

【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動をしっかりと行いましょう

②ジョギング

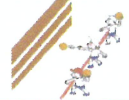
5分



無理のないはやさで行いましょう

③ボールを使った運動

10分



校庭のきまりを守り、安全にできるものを選んで行いましょう

④竹馬や一輪車などに乗る運動

10分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

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、自分で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、バドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人でできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など


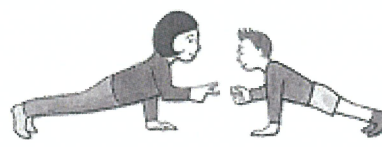
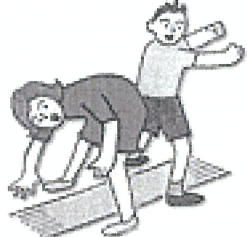
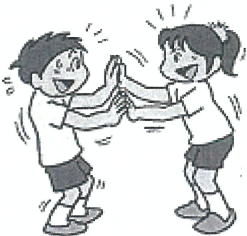
【体 育】

レッツ家トシ!


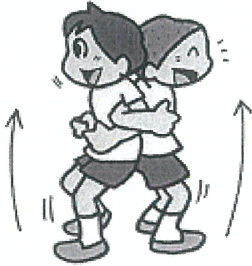

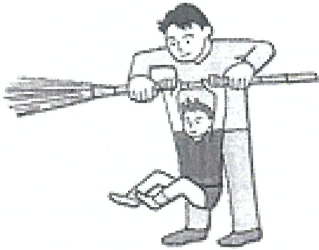
1日3つくらいやってみよう!

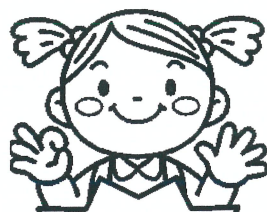
おうちの人にも
てつだってもらいましょう!

■ 2人でしょうぶ!

| うんどうないよう | やりかた |
|--|---|
| <p>1 新聞のリジャンケン</p>  | <ol style="list-style-type: none">① 新聞を2まい よういして、その上にのります。② ジャンケンをして、まけた方が新聞紙を半分においてまたその上にのります。③ くりかえしジャンケンをつづけていき、新聞紙にのれなくなった人のまけです。 |
| <p>2 うでたてジャンケン</p>  | <ol style="list-style-type: none">① 二人でおきあって、うでたてふせの しせいになり、ジャンケンをします。② ジャンケンでまけたら、うでたてふせを3回やります③ うでたてふせができなくなったら まけです。 |
| <p>3 タオルとり</p>  | <ol style="list-style-type: none">① せなかあわせになり、りょう足をひらいて またぎます。② 二人の間にタオルをおき、せーの!でタオルを引きあいます。③ おしりがぶつかったり、ぐいっと引っぱられたりしても バランスをくぐさないようにします。④ バランスをくずして、手をついたり、足のいちが ずれたりしたら まけです。 |
| <p>4 小さくな〜れ</p>  | <ol style="list-style-type: none">① 二人でおかいあい、足を かたはば くらいにひらいて立ちます。② ジャンケンをして、かった人は5つ数えながら手をたたきます。③ まけた人は かった人が手をたたいている間、ひざを10cm くらい しゃがみ、そのしせいで がまんします。④ ジャンケンをつづけ、まけるごとに ひくくなります。⑤ がまんができなくなったり、バランスをくずしたり、おしりをついたら まけです |
| <p>5 バランスくずし</p>  | <ol style="list-style-type: none">① 小さい前へならえをして、2人おかいあって立ちます。② りょう足を かたはばにひらいて、おたがいの りょう手をあわせます。③ あわせた手のひらを おしあいます。④ バランスをくずし、足をうごかしてしまった方がまけです。 |





■ 2人でチャレンジ!

| うんどうないよう | やりかた |
|---|--|
| <p>6 手つなぎ1回てん</p>  | <p>① おかいあい、手をつないで立ちます。</p> <p>② つないだ手をはなさないように、図のようにその場で1回てんします。</p> <p>③ 手をつないでできたら、つぎは、ひじ、かたとレベルアップしてやってみましょう。</p> |
| <p>7 スタンドアップ</p>  | <p>① 2人組になり、つま先をつけて体いくずわりをします。</p> <p>② おたがいの手を しっかり にぎります。</p> <p>③ セーの!で 声をあわせて 立ち上がります</p> <p>* セーの!で、タイミングをあわせ、同じ力でひっぱりあうとうまくいきます。</p> <p>* 2人でできたら、3人、4人にチャレンジ!</p> |
| <p>8 せなか ぴったり</p>  | <p>① 2人組で せなかあわせになり、うでを組み、おたがい よりかかりながら 足を少し はなします。</p> <p>② よりかかったまま ゆっくりしゃがみ、おしりを ゆかにつけてすわり、そのまま 足をのばします。</p> <p>③ こんどは、足をもどして、2人でいきをあわせて立ちあがって、もとのしせいに もどります。</p> <p>* 立つときは、あいての せなかに よりかかるように しておきあがるようにするのがコツです。</p> <p>* うまくできたら、つぎは うでを組まずにやってみましょう。</p> <p>* 2人でできたら、3人、4人にチャレンジ!</p> |
| <p>9 人間てつぼう</p>  | <p>① おとなの人にぼうなど(タオルでもよい)をもってもらい りょう手でぶらさがり 10びょうかぞえます。</p> <p>* 絵はぶらさがっていますが、足はゆかにつけていて、おしりをあげるくらいでいいです。</p> |



おうちの人と
いっしょに やってもらうと
いいですね★

■ 少し広いところで チャレンジ!

| うんどうないよう | やりかた |
|---|---|
| <p>10 2人で1人</p>  | <p>① 2人でせなかあわせになり、うでを組みます。</p> <p>② 組んだうでを はなさずに すばやく リーダーのしじどおりに うごきます。</p> <p>* しじは、「かた足でとぶ」「歩く」「すわる」「ジャンプ3回」あ「右に3歩歩く」など</p> <p>* リーダーは2人でこうたいで やってもいいし、ほかの人にやってもらうこともできます。</p> |
| <p>11 かた足しゃがみ立ち</p>  | <p>① 2人で手をつなぎ、右足のひざを直角にまげて、左足で立ちます。</p> <p>② そのしせいから しゃがみます。</p> <p>③ しゃがむことができたなら、こんどは そこから立ち上がります。</p> <p>* 右足ができたなら、左足にもチャレンジ!</p> |
| <p>12 2人でバランス</p>  | <p>① 2人でむかいあい、右足をあげます。</p> <p>② おたがい あい手の あがっている足のかかをとを 左手でもちます。</p> <p>③ ②のじょうたいで、右回り、左回りを1しゅうずつ回ります。</p> <p>* 右足ができたなら、左足をもちあげてチャレンジ!</p> |
| <p>13 ひざタッチ</p>  | <p>① 2人で左手をつなぎ、むかいあいます。</p> <p>② ちゅうごしになり、足をじゆうにうごかしながら、右手であいての右ひざをタッチします。</p> <p>③ さきに タッチした方が 勝ちです。</p> |
| <p>14 なわとび</p>  | <p>① ノーミス（1回も引っかからない）で何回とべるかチャレンジ!</p> <p>② 1分間で何回とべるか チャレンジ!</p> <p>③ あやとび10回にチャレンジ!</p> |

しっかり うんどうをして
びょうきに ならない
体をつくろう★

