

漢字ドリル (教科書 P152~) の音読の仕方バージョン2!

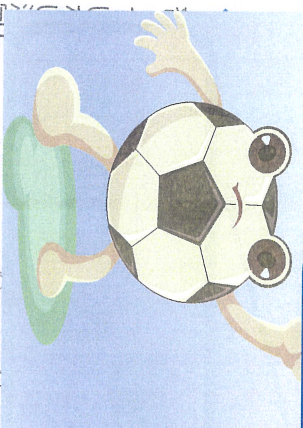
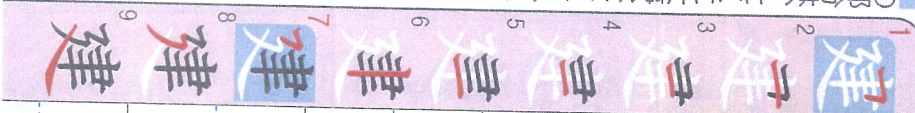
<p>④ しんこうがあ まになる。「じ ぶんを信じ る。「そくたつ がとど。「じ がじょうたつ る。「とりがそ らをとぶ。「お おそらそひこう する。「バスの うんでんせ き。「せきにす わる。「おおき なたてもの</p>	<p>① 「シン」「タツ」 「ヒ」「とぶ」 「とばす」「せき」 「ケン」「たてる」 「たつ」...</p>	<p>② ...「ら」「ひ」「か」 もし2分もた</p>	<p>③ 「しんまご」じ しん「じゆし ん」「けんしん」 「たつりしん」だ つじや「ほつた きくせき こ「ほいたつ」 「とびいし」ひ ら「ひこるせ ん」「ひまらう」 「しゅつせき」 ち...</p>	
<p>席</p> <p>バス<small>の</small>運<small>転</small>席<small>。</small>席<small>に</small>す<small>わ</small>る<small>。</small></p> <p>意味 すわる所・会場・ちい・じゆんい</p>	<p>建</p> <p>た<small>た</small>つ<small>つ</small>る</p> <p>意味 立てる</p>	<p>飛</p> <p>と<small>と</small>ば<small>ば</small>す</p> <p>意味 とばす</p>	<p>達</p> <p>た<small>た</small>ち<small>ち</small>ます</p> <p>意味 たちます</p>	<p>信</p> <p>しん<small>しん</small>こう<small>こう</small></p> <p>意味 信じる</p>
<p>④ 全ての漢字の音読み、訓読みを しっかり音読しましょう。</p>	<p>② 2分以内に、「信」から「賃」まで すべて読めるようにしましょう。</p>	<p>③ 早く読めるようになった人は、 下のじゆく語も音読しましょう。</p>	<p>④ 例文も音読しましょう。</p>	



漢字ドリルの進め方!

20

★ポイント★
読み方をしっかりおぼえること（書けなくても知っている字を
ふやす）、何度もなぞること（体でおぼえる）、書きじゆんに気
をつけること（声に出す+自分の耳で聞く）、ていねいな字で書
く（きちんとした字形をおぼえる）ことで、漢字を覚えること
ができます。一つひとつの活動をしっかりやりましょう!

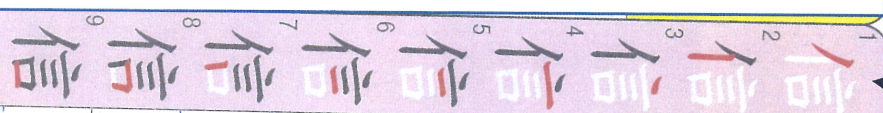


数 画

10画 席

- 一文字ずつ、次のことをやって書いていきます。
- ①音読3回（読み、じゆく語、例文）
 - ②書きじゆんをいながら、「黄色の字」を指なぞり3回。
 - ③書きじゆんを「1、1、2、1、2、1、2、3…」といながら、
（上からすべてなぞっていきます。）
 - ④書きじゆんをいながら、空中に空書き3回。
 - ⑤少しもはみ出さないように、えんぴつでなぞり書き。
 - ⑥ていねいな字で、全てのマスを書く。
- （トメ・ハネ・ハライに気をつけます。）

17



9画 信

信号が青になる。自分を信じる。

返信 受信 自信 信用

使い分け

字の形

てき方

にた字

◇



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	今週は、() 日、30分 運動できるようにする！								※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。
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。)								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
	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。()								30分取り組めた日は○を書きましょう。()
/ (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
	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。()								30分取り組めた日は○を書きましょう。()
/ (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
	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。()								30分取り組めた日は○を書きましょう。()
/ (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
	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。()								30分取り組めた日は○を書きましょう。()
/ (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
	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。()								30分取り組めた日は○を書きましょう。()
/ (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
	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。()								30分取り組めた日は○を書きましょう。()
/ (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
	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。()								30分取り組めた日は○を書きましょう。()
振り返り	今週は、() 日、30分 運動することができました！								※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で行いましょう。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

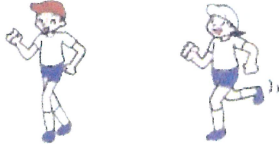


準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

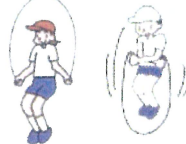
5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

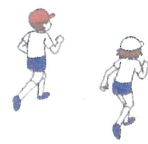
5～10分



いろいろななわとび方をしましょう

かけっこ

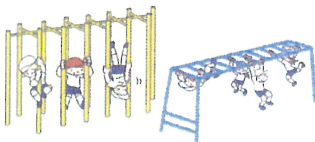
5分くらい



短いき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

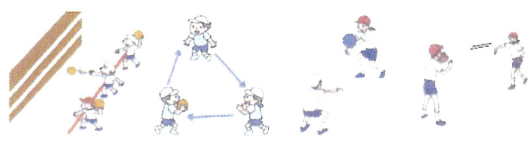
10～15分



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をしましょう

※ 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
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
続けて何回とべるか
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

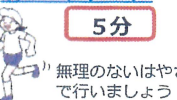
5分



準備運動を
しっかり
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
行いましょう

②かけっこ

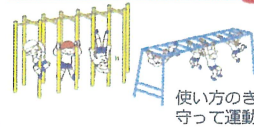
5分



短いきり
を全力で
走りましょう

③遊具を使った運動

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

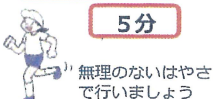
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

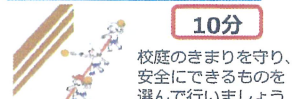
5分



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、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