



























































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○でかきましょう。)								運動した時間
/	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
(月)	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。()								
/	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
(火)	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。()								
/	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
(水)	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。()								
/	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
(木)	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。()								
/	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
(金)	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。()								
/	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
(土)	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。()								
/	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
(日)	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行いましょう

ウォーキング、ジョギング

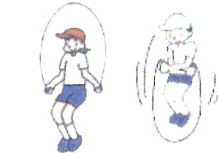
10～15分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

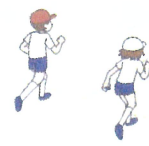
5～10分



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

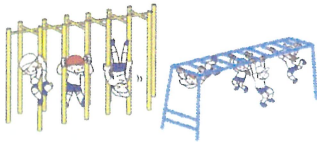
5分くらい



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

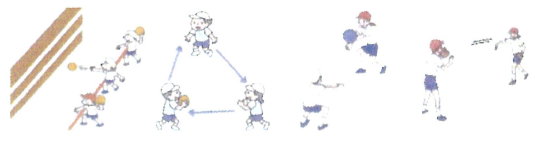
10～15分



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、ほかの人と長いきをとり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

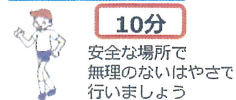
5分



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

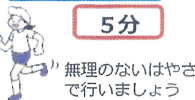
5分



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

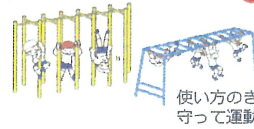
5分



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

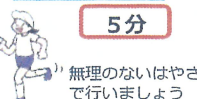
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

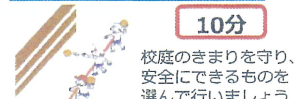
5分



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

漢字ドリル (教科書 P152~) の音読の仕方バージョン2!

席 (セキ)

④ しんこうがあるになる。「じんぶんきしんじつ」。

「そくだつがどくとく。」じつおそらまひこうらまぶ。「おらむ」。

「バス」のうんせんせき。「せきにすわる」。「おおきなだてもの」

② 「シン」「タツ」「エ」とぶ。「とほす」「せま」。たつ...。

① 「けん」。「だてる」。

③ 「しん」「けい」「しん」とぶ。「だつ」。「たつ」。「たつ」。

「しん」「けい」「しん」とぶ。「だつ」。「たつ」。「たつ」。

④ 例文も音読しましょう。

下のじゆく語も音読しましょう。

③ 早く読めるようになった人は、すべて読めるようにしましょう。

② 2分以内に、「信」から「賃」まで、1つかり音読しましょう。

① 全ての漢字の音読み、訓読みを

建 (ケン)

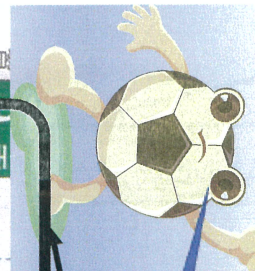
席 (セキ)

飛 (トビ)

達 (ダツ)

信 (シン)

画数	9画	9画	12画	9画
意味	築き立てられたもの。	席。すわるところ・会場。ちい・じゆん。	飛ぶ。	番号が青になる。自分を信じる。
熟語	建築、建国、二階建て	打席、客席、着席、出席	飛球、飛行船、飛来、飛び石	返信、受信、自信、信用
使い方	数	にた字	てき方	字の形



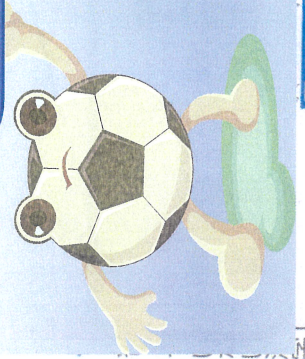
漢字ドリルの進め方!

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、3…」といいながら、「書きじゆんのピンクの字」を指なぞり3回。
（上からすべてなぞっていきます。）
- ④書きじゆんをいいながら、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。）

★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（もちろ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。



16 音 信

②

信

① 信号が青になる。自分を信じる。

返信 受信 自信 信用

17 9画 信

③

信 信 信 信 信 信 信 信 信 信

20 音 建

④

建 建 建 建 建 建 建 建 建 建

④の部分は、ひくは大事なのよ。

字の形 使用分け とき方 なたの 数