



5年生 休校中の宿題 ③



(5月11日～5月22日分)



終わったら



をつけましょう!



学習記録をつけましょう☆

チェック	教科	課題	説明
	国語	漢字スキル	①～③まで進めます(2～15ページ)。ていねいに書きましょう。
	国語	事実と考えを区別しよう	事実と考えを区別した文章を書きます(教科書12・13)
	国語	だいじょうぶ だいじょうぶ	音読の練習をします。お家の方に聞いてもらいましょう。
	算数	学力たしかめシート①②	復習テストをした後、答えを見て丸つけをしましょう。
	算数	わくわく算数学習	教科書の6・7ページを読んで進めましょう。
	算数	整数と小数	教科書の10～12ページを読んで進めましょう。
	理科	花のつくり	花のつくりを確認して、スケッチをしましょう。(教科書8・9)
	理科	植物の発芽	種から芽がでる条件と実験方法を調べましょう。(教科書10～17)
	社会	日本の国土とわたしたちの暮らし	地名探し、地球儀、日本の国土、世界の国旗を調べましょう。
	家庭科	やってみよう②	調理用具の確認や、お家の仕事をしましょう。(教科書8・9、13)
	音楽	リコーダー練習 【星笛】	リコーダーの練習をしましょう。練習した数だけ色ぬりをします。
	体育	運動取り組みカード	1日30分を目安に運動をしましょう。(無理はしなくて大丈夫です)

月日	曜日	学習内容	学習時間	ふり返いコメント
5月10日	日	例：音読練習1回 植物スケッチ なわとび10分	3時間30分	ナズナを観察した。他の花のおばなとめばなも調べたい。
5月11日	月			
12日	火			
13日	水			
14日	木			
15日	金			
16日	土			
17日	日			
18日	月			
19日	火			
20日	水			
21日	木			
22日	金			

先生チェックらん

【コメントらん】(学習の感想、分からなかったこと、やってみよう勉強、先生へのメッセージなどを書いてね)

5年 組 名前()

事実と考えを区別しよう

(二二、十三ページ)

【めあて】



グラフから事実を読み取り、自分の考えをはつきり持とう。

① ことばの意味を国語辞典で調べよう。

○ 事実・・・

○ 考え・・・

② グラフの読み方を確認しよう。

○ 何について調べているか。↓タイトルを見る。

○ 本場に信頼できるデータなのか。↓出典を確認する。

○ 横じくとたてじくの単位はなにか。

○ データの変化、ふえているか、へっているか、変わらず横ばいか確認する。

○ 変化のなかでも急激にふえたりへったりしていないか。

③ それぞれのグラフからわかる事実と考えを書こう。考えは「なぜそうなったのか」ということに着目して自分の意見を書きます。



今は新型コロナウイルスのため、外国から観光客がくることができなくなっていますが、十三ページの男の子はさらに多くの外国人観光客に來てもらうためには、どんな方法があるか考えていますね。先生は世界の人々はどんな国に旅行したいと思うのか気になり、インターネットで調べてみました。二〇一九年に調査した結果では、一位はフランス、二位はスペイン、三位はアメリカだったそうです。そのほか上位をしいた国はヨーロッパの国々が多く、それは国どうしが近くて、通貨もユーロで統一されているので旅行しやすいからだと思えました。ちなみに日本は一二位でした。みなさんも興味をもったら社会科の世界地図を広げながら様々なことを自主学習で調べてみてもいいですね。

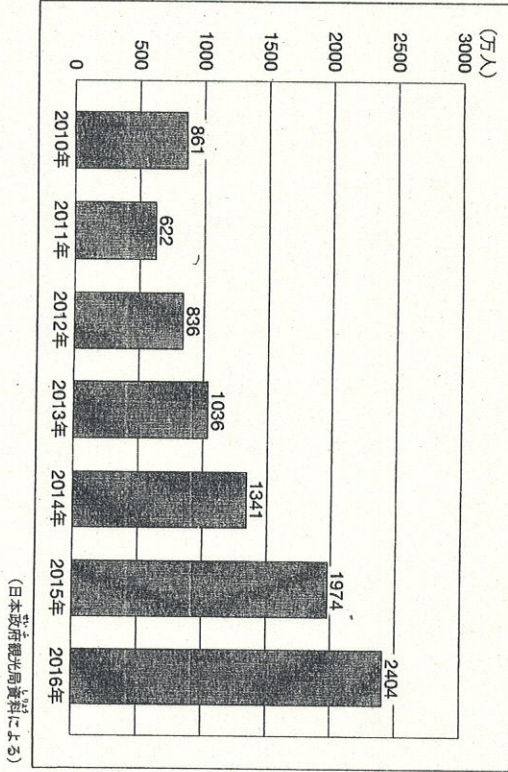
【まとめ】

考えは人によっていろいろな考えを持つことができます。事実にもとづいて、自分の考えをまとめることが大切です。

【ふりかえり】



日本に来た外国人旅行者の数

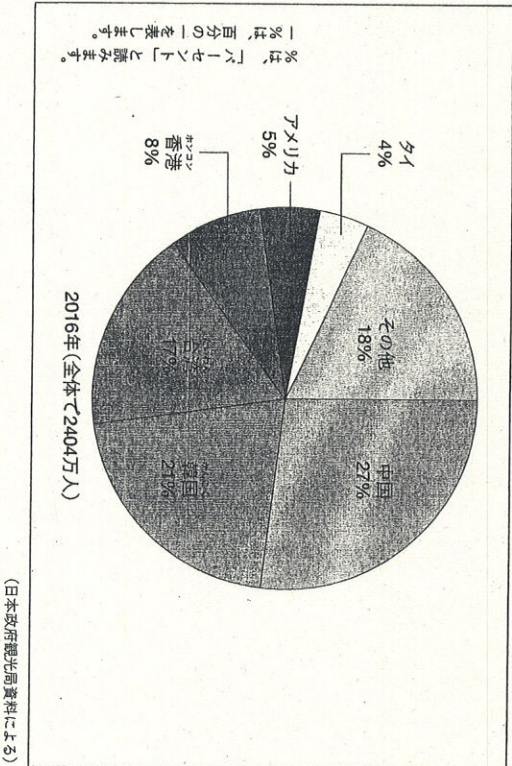


考 え

事 実

●上のグラフから分かる事実と、自分の考えを書きましょう。

日本に来た外国人旅行者の内訳 (国・地域別の6位までとその他)



考 え

事 実

●上のグラフから分かる事実と、自分の考えを書きましょう。

だいじょうぶ だいじょうぶ

★おうちの方に音読を聞いてもらいましょう。

(一八二七ページ)

【めあて】

物語を読んで人物の思いを想像し、想像したことが聞き手に伝わるように音読しよう。

① まずは大きな声で音読しましょう。

ポイント

音読するときに気をつけることを思い出そう。

・場面ごとの人物の気持ちや様子を想像しながら音読する。

・声の大きさ

・読む速さ

・間の取り方

・声の出し方（声のトーン・表情）などに気をつけながら、工夫して読みましよう。



② 「だいじょうぶ だいじょうぶ」という言葉にはどんな気持ちがかめられてい

ましたか。言葉をかけた人物はどんな思いでかけたでしょうか。おじいちゃん
とぼくの気持ちを想像しながら比べて書きましよう。

【二〇ページのおじいちゃんの気持ち】

【二二ページのぼくの気持ち】

「だいじょうぶ」と声をかけることで、相手にどのようなことを伝えたいと思っ
ているのか、どのようなようになってほしいと願っているのか、人物の思いをしつ
かりつかめたら、それを音読で伝えてみましょう。
もう一度、音読します。

③ おうちの方に聞いていただき、はじめの音読と工夫したあとの音読のちが
いなど、感想を書いてもらいましょう。

【まとめ】

音読するときは、物語を読んで人物の思いを想像し、想像したことが聞き手に伝
わるように読むことが大切です。

【ふりかえり】 自分で音読する上で工夫したことを書き、ふりかえりましょう。

④ 二六ページの「国語のノートの作り方」をもとに、学習したことをどのようにノートにまとめていくとよいか、確かめましょう。

⑤ 次の言葉を使って、文を作りましょう。

・「めったにない」

・「ずいぶん」



【保護者の方へ】

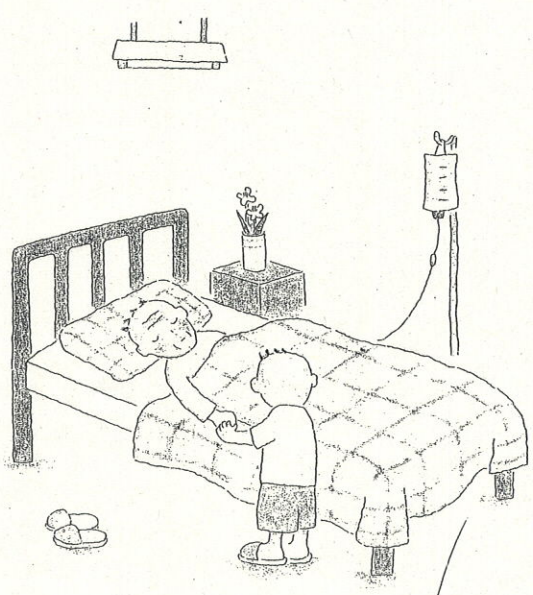
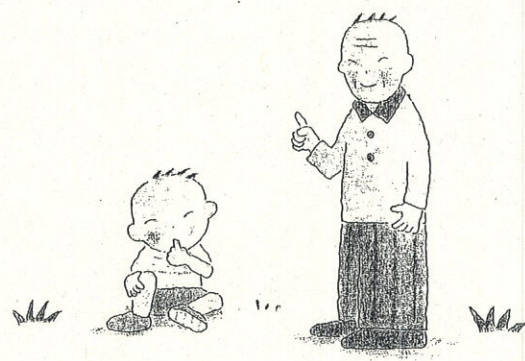
休校中子どもたちと課題に取り組んでいたが、ありがとうございます。先の見えない不安な状態が続いていますが、まずは命を大切にすることを第一に、そしてこの状態になったからこそ、プラスにつながったということの一つでも多く見つけていきたいと思っています。

「だいじょうぶ だいじょうぶ」を読んだわたしの感想を書きたいと思います。

わたしの子どもが小さかったころ、たまに泣いて帰ってきたとき、どうして泣いているのかと心配になり、ついつい問いただしてしまいうことがあったように思います。

「誰かに何か言われた?」「けんかした?」「どこが痛い?」・・・

でも、もしかしらただ抱き寄せももらいたかっただけなのかもしれない、涙をそのまま受け止めてもらいたかっただけなのかもしれないと思いました。泣き苦しむ子どもへの共感をただしてあげるだけで、十分なのかもしれません。自分は守られている、味方になってくれると感じると子どもは安心してまた歩いていけるのでしょうね。この物語にでてくるおじいちゃんのように、大きく、広い心で子どもたちを育てていきたいものです。



わくわく算数5

教科書 P67 を開きましょう。
 机の上でわくわく算数学習
 小数のたし算とひき算

ある日の内山先生

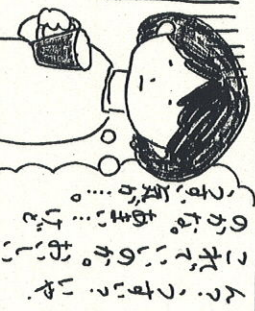


これ、カルピスのことだよね。このとおりに作らしたいのよ。

つくりました。
 カルピス 0.038L
 水 0.19L



先生はカルピスがあまり好きではなかった。



ん？ すりゃ、いや。これ、いいのよ。おしよ。おかな。あま... いや。うん、気が...!

カルピスは

1919年発売の日本初の乳菌飲料。
 原液と水でうすめて7:3のジュース。そのまま飲むカルピスオールドはちがいます。原液はそのままだけに飲めないので濃いです。

200mL
 200mLの計量カップ。
 190mLが0.19Lです。
 市販のカルピスに20mLの原液を加えればOK。
 $10 + 10 + 10 + 8 = 38\text{mL}$
 38mLが0.038Lです。

だよ。計算してみよう!

カルピスが0.5Lあります。カルピス0.038Lと水0.19Lをまぜてジュースをつくりました。できたジュースは何Lですか。残りのカルピスは何Lですか。

めあて 小数点から下のけたがちがうときの、小数のたし算やひき算のしかたを考えよう。

考え方① 0.001が何個分かを考えて計算する。

0.038 \rightarrow ここを1として考える。 \rightarrow 0.001が38個

0.19 \rightarrow ここを1として考える。 \rightarrow 0.001が190個

0.5 \rightarrow ここを1として考える。 \rightarrow 0.001が500個

300.001L (1mL)を1と数えて計算するといふことです。

考え方② 位をそろえて筆算で計算する。

できたジュース

のこりのカルピス

$$\begin{array}{r} 0.038 \\ + 0.19 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 0.5 \\ - 0.038 \\ \hline 462 \end{array}$$

ここが0.001なので
 答えは0.462L



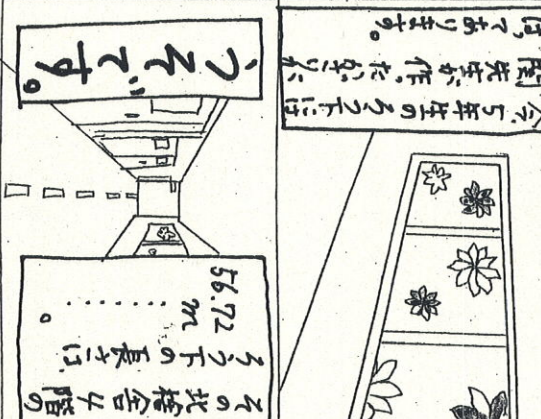
まとめ 位をそろえると、計算することができます。

どちらの考え方が計算しやすいですか。自分がやりやすいと思う方法で計算しましょう。

ノートに教科書7ページの△の問題をやってみよう。
 教科書 8.9ページのノートのつくり方も見ておきましょう。

わくわく算数5 1. 整数と小数

ある日の関先生



56.72はどんな数かな?

ろく下と、5年生組のつぎあたりにから、PTA会議室の入口からみどりの長さでした。

P10.11を見て、考えてみましょう。

56.72

十の位 一の位 十分の位 百分の位

ひなたさんの考え
0.01を1と数えると...
5672
こごととと数えると 56724と
なります。



インターネット環境がある人は、啓林館スマートフォンアプリ「わくわく算数」の動画も参考にしてください。
P11

P11を読んで、②の問題を解いてみましょう。
60.12

16.92

10倍	60	12
10分の1	6	0.12

10倍	16	92
10分の1	1	6.92

P12の③を解いた後に、④⑤⑥の問題をノートに解きましょう。

2	3	6	7
2	3	6	7
2	3	6	7

2が2あるとわかりやすいは、使ってください。

まとめ

整数や小数を10倍、100倍、1000倍すると、小数点はそれぞれ右に1けた、2けた、3けた移動します。

これは練習問題256ページの△△△を参考にしてください。

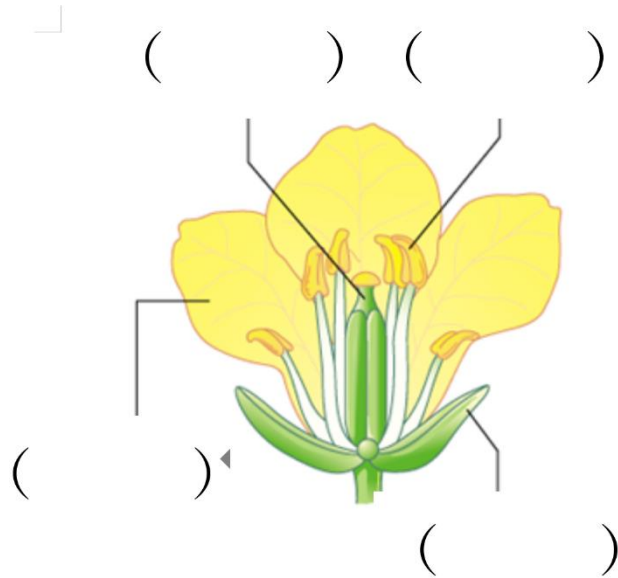


P12

【5年 理科】 花のつくり

アブラナの花のつくりを調べよう

※教科書 P8～9 を読んで答えましょう



1) 上の絵の () に つくりの名前を書きましょう

2) アブラナのおしべは何本あるかな？

→

3) アブラナのめしべは何本あるかな？

→

4) アブラナの実はどこにできるのかな？

→

5) 実の中には何が入っているのかな？

→

インターネットができる場合は NHK for school で動画を見て たしかめてみましょう



← ①アブラナの花からみのでき方
(実のつきかたが分かりやすい!)

②ナズナの花とみ (ぺんぺん草) →
(身近な植物にも意外な発見が!)



記録カードをかいてみよう

※身近にアブラナやナズナがある人はかんさつして記録してみよう

なければ教科書の写真をみて記録をしましょう。(無理はしなくて大丈夫です)

①	アブラナの花のつくり
②	4月15日(晴れ) 5年1組(小林 さくら)
③	
④	さき終わった花のめしべを見ると、 実と形が似ているので、 めしべが芽て実になると思う。

① 題名(調べたもの)をかく。

② 調べた日付, 天気をかく。

● 場合によっては, 時こく, 気温, 調べた場所などもかく。

③ スケッチをかく。

● スケッチは, 形がわかるように大きく, はっきりとした線でかく。

④ 調べたことや, き問に思ったことなどをかく。

● 大きさ, 形, 色などをかく。

教科書P176に記録カードのかき方があるので
かくにんしましょう。

【題名】(調べたもの)

【日付・天気など】(必要な情報をかく)

【クラス・名前】

【スケッチ】(形がわかるように大きく、はっきりした線でかく)

【調べたことや 気づいたこと き問におもったこと】(大きさ・形・色・てざわり・においなど ◎)

教科書 P10・11 を見ながら取り組みましょう。

インターネットができる人は QR コードを読み込みましょう。



NHK for school

【5年 理科】 はつが 植物の発芽

①問題

お店で売られている種はどれも芽をだしてないなあ。



【種子から芽が出るためには、何が必要なのだろう？】



【ポイント】種から芽がでることを **はつが** 発芽 というよ



②予想

あなたはこれまでに植物を種から育てた経験がありますよね。

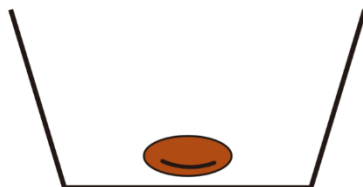
これまでの経験を思い出して、種子が発芽するためには、どのようなことが必要か、
思いつくだけ考えて、下のわくに書いてみましょう。（考えた理由もかけるといいですね）

※思いつかないときは教科書の P12 を読んでヒントをもらいましょう。



【発芽には何が必要？】

【どうしてそう思ったのかな。理由を説明してみよう。絵をかいてもいいよ。】



教科書 P12 を見ながら取り組みましょう。

インターネットができる人は QR コードを読み込みましょう。

③計画



発芽するのに必要なものを^{たし}確かめるには、
どのような実験をすればいいでしょうか？
^{たし}確かめる方法を考えてみましょう。



NHK for school

自分の予想は…

(予想したものの中から一つ選ぼう)

それを確かめるための方法は？

予想どおりならどうなるはず？

.....

.....

.....

自分の予想した実験に取り組んでみましょう。1つ確かめたら他の実験もやってみよう。
 実験に取り組むことがむずかしい場合は、教科書（P13～17）を見たり、QRコードを読み込んだりして
 下の表と結果・まとめを書いてみましょう

④実験

◎ 発芽に水は必要か調べる



変える条件	同じにする条件
ア)	
イ)	



NHK for school
 【水と発芽の関係】

実験結果 と **まとめ**

◎ 発芽に温度は必要か調べる



変える条件	同じにする条件
ウ)	
エ)	



NHK for school
 【温度と発芽の関係】

実験結果 と **まとめ**

◎ 発芽に空気は必要か調べる



変える条件	同じにする条件
オ)	
カ)	



実験結果 と **まとめ**



NHK for school
【空気と発芽の関係】

NHK for school

◎ 他にも自分で予想したものがあったら調べてみよう

変える条件	同じにする条件
キ)	
ク)	



実験結果 と **まとめ**



⑤まとめ

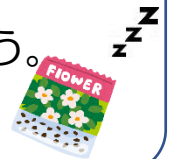


種子が発芽するには何が必要でしょうか？下のわくにまとめましょう。
※分からない人は教科書 P17 を見て まとめましょう。

Blank area for summarizing the information.

⑥問題

お店で売られている種から芽が出ない理由を説明しましょう。



理由



Blank area for explaining the reasons why seeds do not sprout.

⑦おまけ

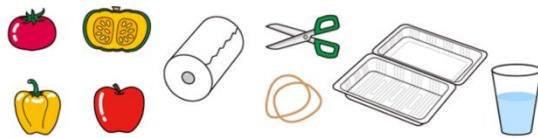
～時間があったらやってみよう～

食べて残った種を発芽させてみよう！

教科書ではインゲンマメの種を発芽させていますが、もちろん他の種でも発芽はします。料理をつくるとき、いつもはすててしまう野菜や果物の種。それらの種を使って発芽させてみては、いかがでしょうか？（参考：Gakken キッズネット）

【用意するもの】

料理をするときに残った種（トマト、リンゴ、パプリカ、カボチャ）など
プラスチック容器、キッチンペーパー、ハサミ、水



Gakken キッズネット

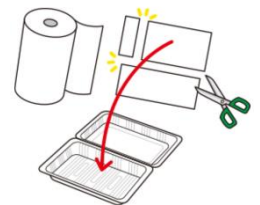
【食べて残った種をまいたら】

【実験方法】

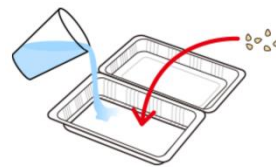
①料理をするときに種をすてずに集めて、ていねいに洗う



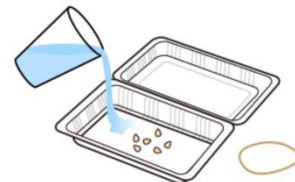
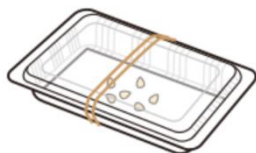
②プラスチック容器の底のサイズに合わせてキッチンペーパーを切って、しく。



③キッチンペーパーがひたるくらいに 水を注いで、キッチンペーパーに種を置く。



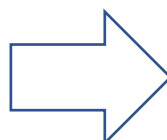
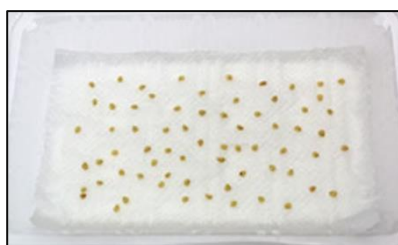
④プラスチック容器のふたをして輪ゴムでとめる。キッチンペーパーがかわく前に水をそそぐ。



⑤毎日、種の様子をかんさつしてみる。（自主学习ノートにまとめてみるのもいいですね）



トマトの種



6日後



《地名探し》

- 地図帳を使って、次の島を探しましょう。場所をみつけたら地図帳にえんぴつで○をつけましょう。

調べる地名	地図帳のページ
1 与那国島 (日本の西のはし)	P11・12
2 沖ノ鳥島 (日本の南のはし)	P11・12
3 択捉島 (日本の北のはし)	P11・12
4 南鳥島 (日本の東のはし)	P11・12

※ 日本の国土はたくさん島の島々からなり、東西南北のはしには本州から遠く離れた島があります。教科書のP12・13には、日本のほしの4つの島、与那国島、沖ノ鳥島、択捉島、南鳥島の写真がのっています。島の様子を確認しましょう。

○教科書P14～17を読んで、次の問いに答えましょう。

《地球儀》

- 地球儀や地図にひかれた横の線を()といい、北緯、南緯であらわす。また、0度の緯線を赤道という。
- 地球儀や地図にひかれたたての線を()という。西経、東経であらわす。また、0度(本初子午線)はイギリスのロンドンを通る。

《日本の国土》

- 国がもつ陸地のことを()という。小さな島々や、川、湖もふくまれる。
- 領土の海岸線から12海里(約22km)を()という。日本は周りを海に囲まれており、細長く広がっている島国である。
- 領土の海岸線から200海里(約370km)までのはん囲から、領海をのそいた海を()という。
- 日本は()大陸の東側に位置している。

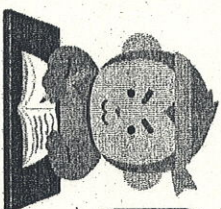
《世界の国旗》

- 世界の国々の国旗をかいてみましょう。色えんぴつなどで国旗に色もつけるといいですね。

国旗
国名

アメリカ合衆国	大韓民国	中華人民共和国	ロシア連邦
オーストラリア	カナダ	イギリス	ブラジル

- その他の国旗をかいてみましょう。



継続は力なり!

答え

① 緯線 ② 経線 ③ 領土 ④ 領海 ⑤ 排他的経済水域

⑥ 東アジア

星笛

♩ = 112 ♪ 5/4

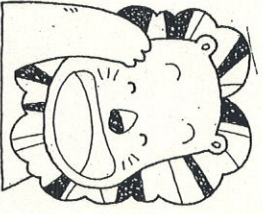
北村 俊彦 作曲

The musical score consists of six staves of music. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 5/4 time signature. The melody is written on a five-line staff with various note values and rests. The subsequent staves continue the piece, with some staves featuring a double bar line and a repeat sign. The score is marked with a star at the beginning of each staff.

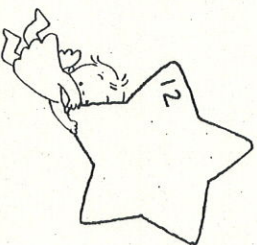
星笛を1回練習したら、☆を1つぬきましょう！

A collection of twelve star-shaped cutouts, numbered 1 through 12. Each star has a small cartoon character peeking out from behind it. The characters are in various poses, some appearing to be playing a flute. The stars are arranged in a grid-like pattern across the page.

☆練習をしておいて、かんぼったことやできるようになったこと、
誰しかったことを書きましょう。



リコーダーの練習です。
今回は星笛の上のパートに挑戦です！！☆が書いている段を練習しましょう。
すべての音にタンギング（トマ）をしませう。テーストでチェックします！！
かんぼりましょう！！



5年家庭科 やってみよう②

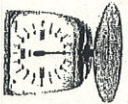



組 名前

★家庭科の教科書 8～9ページと 13ページを見てください。

①家庭科室で安全に活動するために、気を付けると良いと思うことを書きましょう。

・用具の
片づけ方は？
・移動の仕方は？

②調理用具の名前を書きましょう。

使い方	量る(はかる)	洗う(あらう)	切る	混ぜる(まぜる)
絵				
名前				

③②以外の調理用具の使い方、絵、名前を書いてみましょう。

使い方				
絵				
名前				

④自分ができる家庭の仕事の計画を立てて、実践じっせんしてみましょう。

(進んできた○ 言われていた○ できなかった× しなくて良かった)

例えば...

仕事内容	5/7	5/9	5/10	5/12	5/13	5/14	5/16
げんかんそうじ	○	○	○	○	○	△	○
朝食の片づけ	○	○	○	○	○	×	○

お仕事実行表

仕事内容	/	/	/	/	/	/	/

☆感想(工夫したこと・大変だったこと)

























































☆家族からの感想



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○でかこみましよう。)								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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましよう。()									
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましよう。()									
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましよう。()									
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましよう。()									
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましよう。()									
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましよう。()									
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましよう。()									
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

5～10分



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

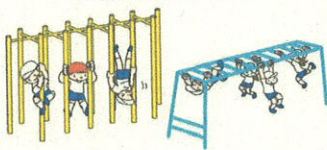
5分くらい



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

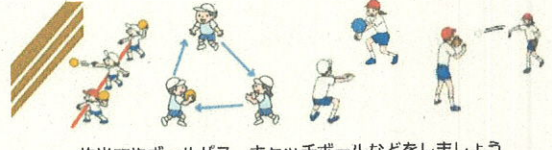
10～15分



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
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

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



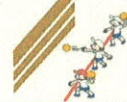
準備運動を
しっかり
行いましょう

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