

鶴巻小学校6年生 休校中の予定

★自分で計画を立てて、学習を進めよう！

| 日 | | 学習内容 | | 一言日記 |
|-----|---|------|----|------|
| | | 午前 | 午後 | |
| 5/7 | 木 | | | |
| 8 | 金 | | | |
| 9 | 土 | | | |
| 10 | 日 | | | |
| 11 | 月 | | | |
| 12 | 火 | | | |
| 13 | 水 | | | |
| 14 | 木 | | | |
| 15 | 金 | | | |
| 16 | 土 | | | |
| 17 | 日 | | | |
| 18 | 月 | | | |
| 19 | 火 | | | |
| 20 | 水 | | | |
| 21 | 木 | | | |
| 22 | 金 | | | |
| 22 | 土 | | | |

【先生から】…先生が書きます

6年 組 番 名 前

6年生へのミッション！その③

| 教科 | 終了チェック | 自分で丸付け | 学習内容 |
|-------------------------------------|--------|--------|--|
| 答えがついているものは丸付けをして、自分の学びにいかそう | | | |
| 国語 | ☺ | ☺ | 五年で習った漢字 テストプリント1まい |
| | ☺ | × | 音読カード1まい（前回の続き） 「イースター島にはなぜ森林がないのか」「風切るつばさ」 |
| | ☺ | × | 漢字スキル… 2 ～ 20 「イースター島にはなぜ森林がないのか」 休校明けにテストをします。 |
| | ☺ | × | 読み取りプリント1まい「生きる」「サボテンの花」 |
| 算数 | ☺ | ☺ | 算数予習プリント「線対称」「点対称」2まい インターネットが使える人は、「啓林館 スマートレクチャー」の動画を使って、予習をしよう。 |
| | ☺ | ☺ | レディネスチェック テストプリント2まい 答えはうらにありません |
| 理科 | ☺ | ☺ | 予習プリント1まい インターネットが使える人は、「NHK for school」の動画をみて、予習をしよう。 |
| 社会 | ☺ | ☺ | 予習プリント1まい インターネットが使える人は、「NHK for school」の動画をみて、予習をしよう。 |
| | ☺ | × | 「憲法とわたしたちの暮らし」テスト1まい 学校と同じように45分以内でやってみよう。 |
| 書写 | ☺ | × | 書写ノートP.2～7 教科書P.10～21をみながらいねいに書こう。 |
| 家庭 | ☺ | × | プリント「やってみよう」1まい 教科書P.69～71を見ながらやろう。 |
| 音楽 | ☺ | × | プリント「カノン」リコーダーで練習しよう。鼓笛の練習もやろう。 |
| 道徳 | ☺ | × | 「自分らしく」プリント1まい 新・みんなの道徳（教科書）P.10～11を見ながら、やろう。 |
| 体育 | ☺ | × | 運動取組カード1まい |
| 外国語 | ☺ | × | アルファベットシート1まい |

おわったら色をぬろう

【さらに学習を進めたい人へのおすすめ課題】

- ・はだのっ子学習ドリル
- ・eライブラリ・アドバンス
- ・文部科学省 HP「子供の学び応援サイト」を活用する。
- ・まんが「にほんの歴史」を読んでみる。（HPに期間限定で無料公開しています）
- ・NHK for School 「社会にドキリ」「歴史にドキリ」「ふしぎエンドレス」を見て、予習しよう。

【6年生から先生へのメッセージ】

6年生のみなさんへ

～各クラスの担任より～

学校でタブレットを管理していて、毎日、eライブラリを確認しています。たくさんの児童が取り組んでいることが分かりうれしく思います。また、活用したことない人も、5年生までの学習やこれからの学習の予習ができるので、おすすめです。ぜひ、チャレンジしてみてください。
3組担任



私の大学時代からの友人に「北村文」くんというイラストレーターがいます。今、音響犬協会・ACジャパンのCMのイラストは、くんが描いています。去年会った時の小学校時代のことを聞いたら「好きで毎日絵をかいて」と言っていました。たくさん時間がある今、自分ができることを考えると、将来に何かつたがるかもしれませんね。1組担任

こんにちは！版画になると髪が見えなくなること気がつきました。家の中では半紙に小筆で上手に字が書けるように練習中です。なかなか外に出られませんが、息子と近所の小学校で遊んでいます。
5組担任

早くみんなに会いたい！また、一緒に学習したり、遊んだり、給食を食ったりしたい！毎日、そう思いながら、次みんなに会えた時のために先生も勉強したり、学習プリントを考えたりしています。今は、直接会えないけれど、提出してくれたプリントやeライブラリの学習状況を見て、頑張っている姿は見ています！学校再開を楽しみに今できることを楽しもう！
2組担任

休校中、マスクを作ってみました。家にあった材料で、工夫してできることがいろいろあるなと気づき、料理、おじいちゃんやれは、細くしたことをやり始めました。ストレスを散らすために、好きな音楽を聞いたり、歌ったりしています！自分に合った方法でストレスを解消してください。
4組担任

先生たちも協力して今できることを頑張っています！共に頑張りましょう！

国語 自由学習用プリント

() 組 (名前)

★あなたにとって生きていることを感じるときはどんなときですか。

① []の中に入ると思う言葉を考えて入れましょう。

生きる

谷川 俊太郎

生きているということ

いま生きているということ

それはのどがかわくということ

木もれ陽がまぶしいということ

ふつと或るメロディを思い出すということ

くしゃみをする

あなたと手をつなぐ

生きているということ

いま生きているということ

それはミニスカート

それは

それはヨハン・シュトラウス

それはピカソ

それはアルプス

すべての [] ものに会うということ

そして

かくされた悪を注意深くこぼむ

生きているということ

いま生きているということ

泣けるということ

笑えるということ

[] ということ

自由ということ

生きているということ

いま生きているということ

いま遠くで犬がほえるということ

いま地球がまわっているということ

いまどこかで産声があがるとのこと

いまどこかで [] が傷つくということ

いまぶらんこがゆれているということ

いまいまが過ぎてゆく

生きているということ

いま生きているということ

鳥は [] ということ

海はとどろくということ

かたつむりははうということ

人は [] ということ

あなたの手のぬくみ

いのちということ

生きているということ

いま生きているということ

こと

こと

こと

こと

こと

②第一連から第五連を参考に、第六連を自分の言葉でつくってみましょう。

一つだけでもいいですよ。

休校中 {理科} 教科書 P29 (P41) 予習プリント ~人や動物の体~



みなさん、休校中もし、かり栄養を考えて食事をしていますか？
まさか、朝ごはんをぬいたりしていませんか？お家の人がいそがしい
場合もあると思います。自分でできる健康管理をしていきましょうね。
今回の理科予習は「体のつくりと働き」です。生きるために、わたしたちの
体はさまざまな働きをしています。体の中には、どのような部分があり、
どのようなしくみで働いているのでしょうか。

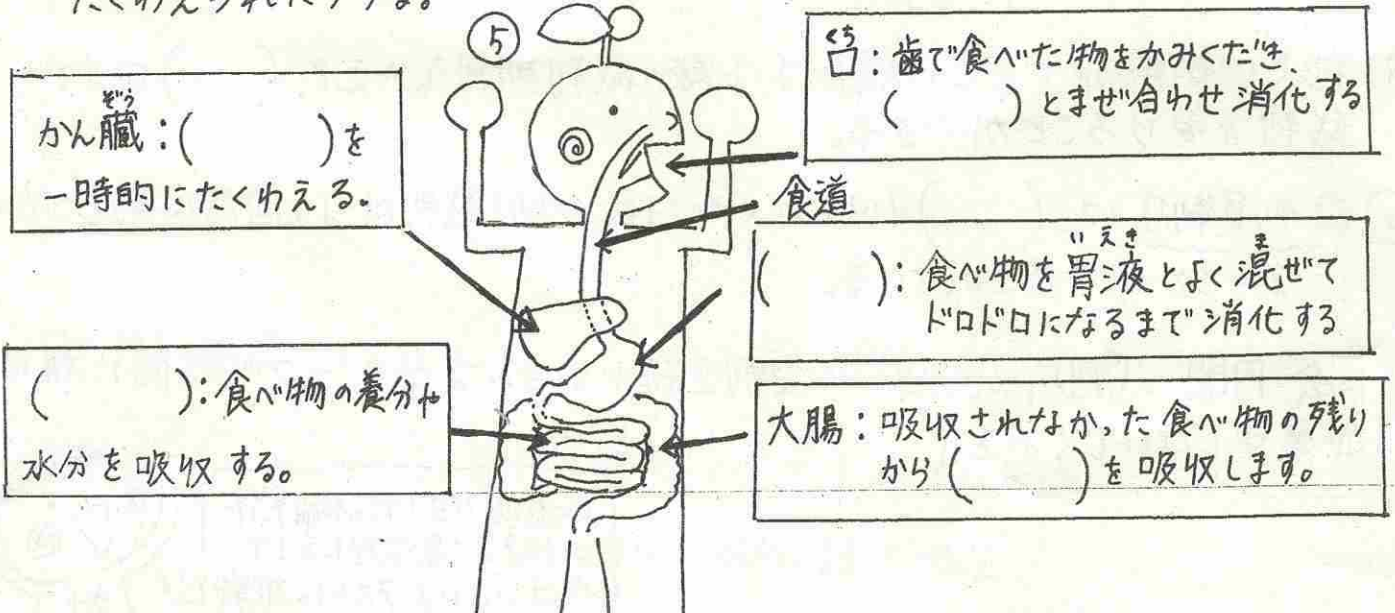
□ P29 資料調べ1 食べ物の通り道や変化

問 食べ物は、体のどこを通り、どのように変化していくのだろうか。



資料(右のQRコード(教科P29右下と同じ)や教科書、NHK for school)
で調べて、()に当てはまる言葉を入れてよう。(https://www.nhk.or.jp/school/)

- ① □から入った食べ物は、() → () → () → ()
を通り、残ったものが便としてこう門から出る。
- ② □からこう門までの食べ物の通り道を()という。
- ③ □で消化された食べ物は、胃や()で消化され、吸収されやすい
養分になる
- ④ 食べ物にふくまれていた養分は、()で吸収され、()に
たくわえられたりする。

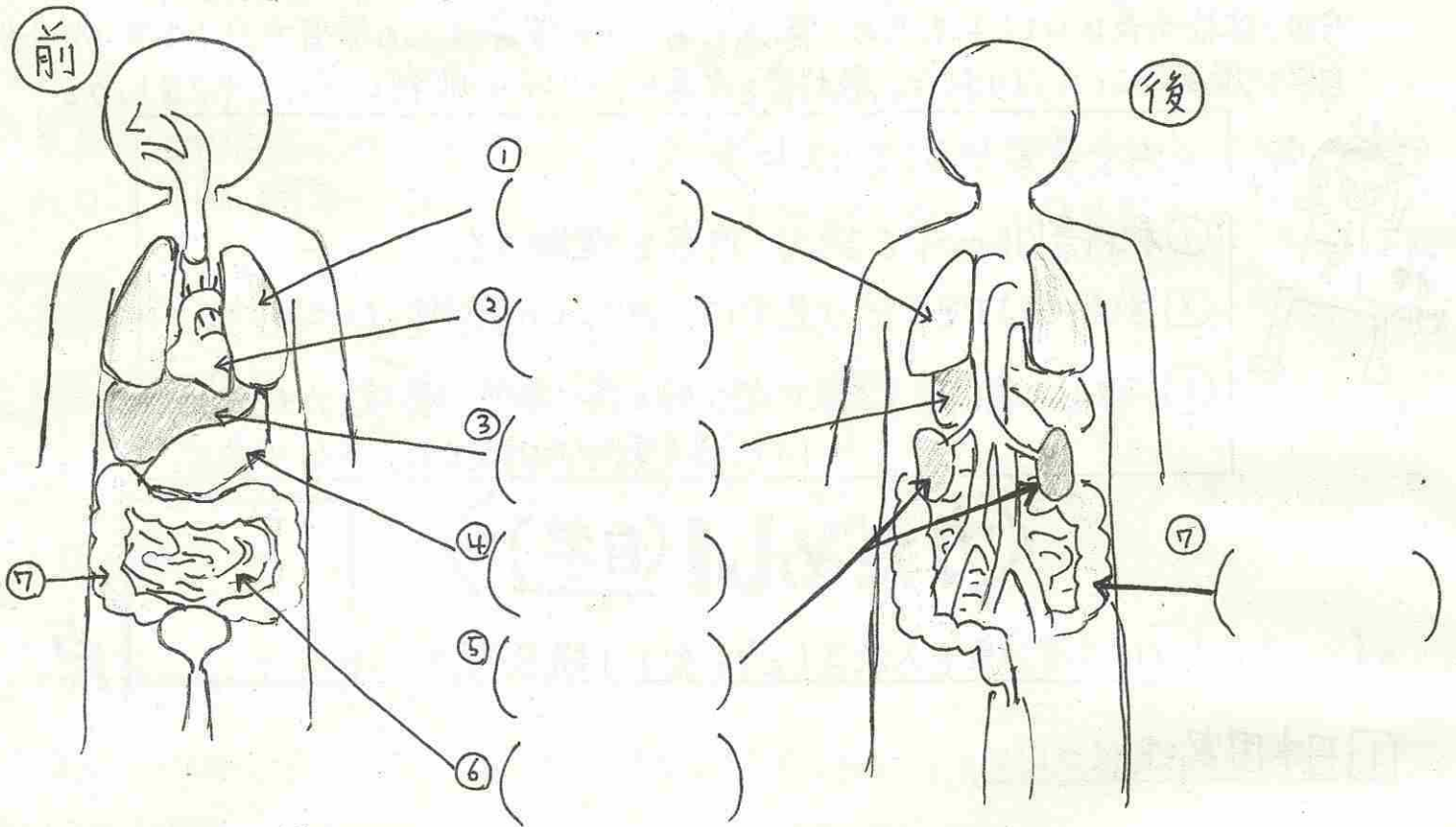


2 (P41) 挑戦 人の体のつくり、どれくらい知り、てるかな？

目指せ！
全問
正解！



問 下の () に、あてはまる臓器の名前を書いてみよう！



3 挑戦 臓器のはたらき分かるかな？

問 次のはたらきをしている臓器の名前を下から選んで書きましょう。

Q1

酸素を血液にとり入れて、血液から二酸化炭素を出すのはどこ？

A _____

Q2

血液を全身に送り出すのはどこ？

A _____

Q3

水分をおもに吸収するのはどこ？

A _____

Q4

血液中から、体に不要なものをこし出すのはどこ？

A _____

臓器

胃・肺・小腸・大腸・心臓・かん臓・じん臓・ぼうこう

よく頑張りました！答え合わせをしよう。人間の体、よくできているよね。みんな、しっかり栄養とって健康にね。 理



休校中 学習プリント！ {社会} 教科書10~31 ～憲法とわたしたちの暮らし～

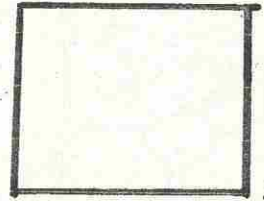
今回は、「予習」として憲法について学習を進めましたね。日本の政治の基本となっているとても大切なもので、みんなの生活にも大きく関わっていることが分かったと思います。今の新型コロナウイルス対策（緊急事態宣言など）も憲法を基に政策が進められています。今回、休校が長ひいてしまため、憲法についての学習は、この学習プリントを使いながら自学で進めることになりました。教科書を参考に、プリントに挑戦し、テストもやりましょう。



<社会学習やることリスト>

- ①教科書P10~31を読み、内容を理解する。
- ②教科書はできるだけ見ずに、プリントに挑戦。(かだめし)
- ③テストに挑戦(学校で行う時と同じ条件・環境で行う)
↳1人で、参考資料などは見ずに、45分以内で。

<かだめし!(自学)>



点

●()にあてはまる言葉を入れましょう。全て1問5点

①日本国憲法について

- ①国の()の基本的なあり方を定める。
- ②社会のルールとなっている()は、すべて憲法にもとづいている。
- ③日本国憲法の三つの原則には、
 - ()…国の政治のあり方は、国民が決める。
 - ()…国民は、だれもが人間らしく生きる権利をもつ。
 - ()…戦争を二度とくり返さない。
- ④日本国憲法第1条より、()は、国や国民のまとまりの象徴であると定められている。
- ⑤国民は、()を通して自分たちの意見を政治に反映させている。

↳18才以上の全ての国民が権利を持っている。

名前()

- ⑥ 憲法を改正するとき、国民は、() によって意見を伝えることができる。
- ⑦ 2016年に、障がいのある人もない人もともに住みやすい社会をつくることを目的として、()法が施行された。
- ⑧ 広島での平和記念式典は、()を願い、()という不幸な体験を忘れない、そして、戦争でなくなった人々のたましいをなぐさめる、大切な式典となっている。
(*↑両方でまで5点)

2 国会のはたらきについて

- ① 国の予算や()、()の承認について話し合い、決める。(←両方でまで5点)
- ② ()院と()院の二つの場で話し合う。(←両方でまで5点)
- ③ 国会議員は、国民による()で選ばれる。

3 内閣のはたらきについて

- ① 国会で決めた()を使って、実際に国民の暮らしを支える仕事をしている。
- ② 国会で指名された()が最高責任者となり、内閣をつくっていく。
- ③ 国の歳入さいにゅうの予算は、()・印紙のしめる割合がもっとも高い。

4 裁判所のはたらきについて

- ① 憲法や()にもとづいて、争いごとや犯罪を解決する。
- ② 判決に納得ができない場合は、上級の裁判所にうたえて、()回まで裁判を受けることができる。
- ③ 裁判員制度は、()人以上の人が対象となり、裁判かより国民に身近なものになることが目指されている。

☆ 国会・内閣・裁判所がお互いに役割を確かめ合いながら、一つの機関に権力が集中しないしくみを()という。

よく頑張りました。何点だったかな？よく見なおしをして、次はいよいよテストに挑戦だ！



6年家庭科 やってみよう②

組 名前 _____

★家庭科の教科書 69～71 ページを見てみましょう。

①毎日、朝食を食べていますか。 (はい いいえ)

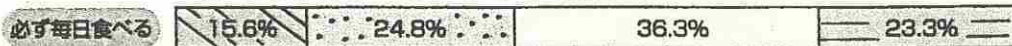
②朝食をとることが大切なのはなぜだと思いますか。

③朝食づくりに必要なことを考えてみましょう。

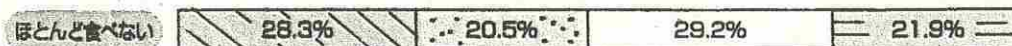
朝食をぬくと体調が・・・

しばしば ときどき
たまに ない

●体のだるさやつかれやすさを感じる

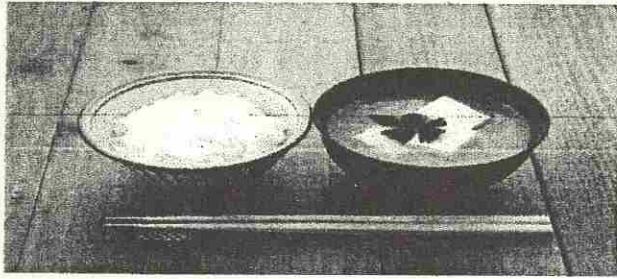


●イライラする

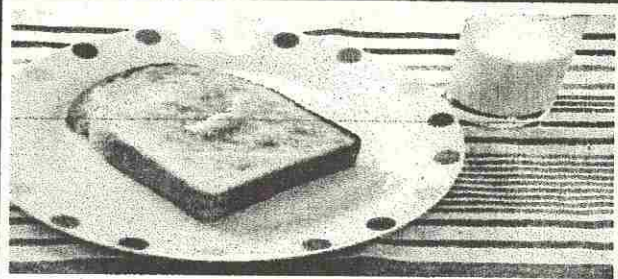


(「平成22年度 児童生徒の食事状況等調査報告書」 独立行政法人日本スポーツ振興センター)

④どんな朝食にすると良いか考えてみましょう。(イラストもかいて良いです)

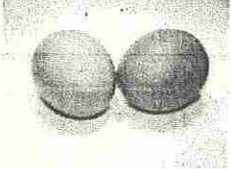
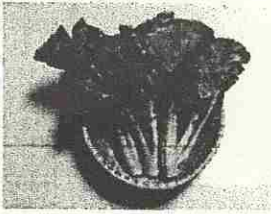



ご飯とみそ汁に合わせて



パンと飲み物に合わせて

⑤朝食を作る材料を買う時に気を付けることについて()に合う言葉を書きましょう。

| | |
|---|----------------------------------|
|  <p>卵</p> | <p>賞味期限を見て、()くて、 ()を選ぶ</p> |
|  <p>野菜</p> | <p>色つやの良い、()な野菜を選ぶ</p> |
|  <p>加工食品 (ハム・かんづめなど)</p> | <p>()やマークを確かめて選ぶ</p> |

カノン

パッヘルベル 作曲
ひしやま まさる
東山正流 編曲

♩ = 72 ぐらい

☆ **1**

p ギ レ ド シ ラ ソ ラ シ

☆ **2**

ド シ ラ ソ ファ ミ ファ レ

☆ **3**

mp ド ミ ソ ファ ミ (ド) (ミ) (レ) (ド) ラ (ド) ソ ファ ラ ソ ファ

☆

ミ ド レ シ (ド) (ミ) (ソ) ソ ラ ファ ソ ミ ド (ド) (ド) シ

☆ **4** (二つに分かれる)

ド シ (ド) ミ レ ド (ド) シ ラ シ (ソ) (ミ) (レ) (ソ) (ミ) ラ ソ ファ ミ レ ファ ミ レ

☆ **3** オへ

ド レ ミ ソ ラ ミ ラ ソ ソ ラ (ド) ラ ラ シ ド ファ ミ レ ラ ソ ラ ソ ファ

☆ **5** (いっしょに)

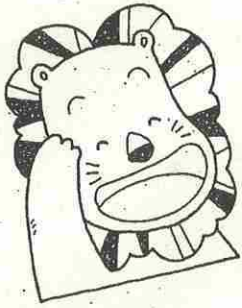
mf ギ レ (ド) (ミ) ラ ソ ラ シ

☆ **1** オへ

mf ラ (ド) (ド) (ド) (ド) (ド) (ソ) (レ) (ソ)

☆

(ソ)



リコーダーの練習です。

今回はカノンの上パートに挑戦です!! ☆が書いてある段を練習しましょう。

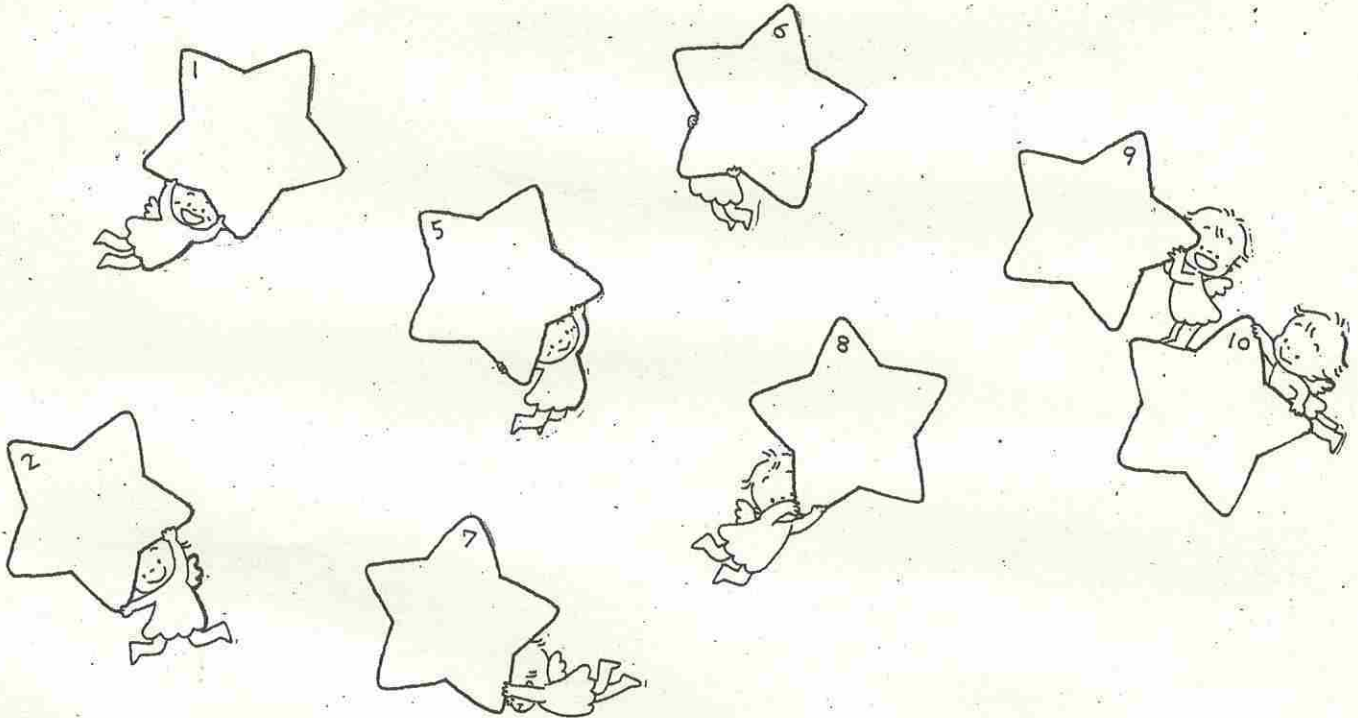
<ポイント>

・「ド」「レ」「ミ」「ファ」は高い音なのか低い音なのかをしっかりと確認しながら練習してください!! (高い音には○をつけました)

・すべての音にタンギング(トッ)をします。

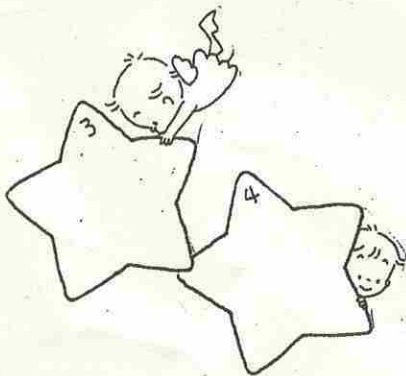
テストのときにチェックします!! がんばりましょう♪♪

カノンを1回練習したら、☆を1つぬりましょう!



☆練習をしてみて、がんばったことやできるようになったこと、
難しかったことを書きましょう。

Blank rounded rectangular box for writing feedback.



道徳

() 月 日 6年組 番 ()

【今日の学習】 『自分らしへ』 (教科書10ページ)

【めあて】 詩を深く読み、自分の良さ、自分らしさとは何かを考えよう。

★学習の仕方★

- ① 道徳の教科書10ページ～11ページを読む。
- ② 左の問題に、自分の考えを書く。

【問1】 好きな詩に○をつけて、その理由も書きましよう。

【好きな詩】 葉祥明の詩・谷川俊太郎の詩・金子みすずの詩

【その理由】

【問2】 自分のよいところは何だろう。

自分らしさとは何だろう。

【自分のよさういふは】

【自分らしさういふは】

【先生からのメッセージ】



詩の文と自分が同じ考えのところ、似ているところなど、自分とのつながりを考えながら読みましよう。

「詩のリズムがいいな。」
「あたたかい詩だな。」



予習プリント(土曜日) (P41)

～人や動物の体～



みなさん、休校中もし、かり栄養を考えて食事をしていませんか？
 まさか、朝ごはんをぬいたりしていませんか？お家の人がいそがしい
 場合もあると思います。自分でできる健康管理をしていきましょうね。
 今回の理科予習は「体のつくりと働き」です。生きるために、わたしたちの
 体はさまざま働きをしています。体の中には、どのような部分があって、
 どのようなしくみで働いているのでしょうか。

□ P29 資料調べ1 食べ物の通り道や変化

問 食べ物は、体のどこを通って、どのように変化していくのだろうか。

資料(右のQRコード(教P29右下と同じ)や教科書、NHK for school)

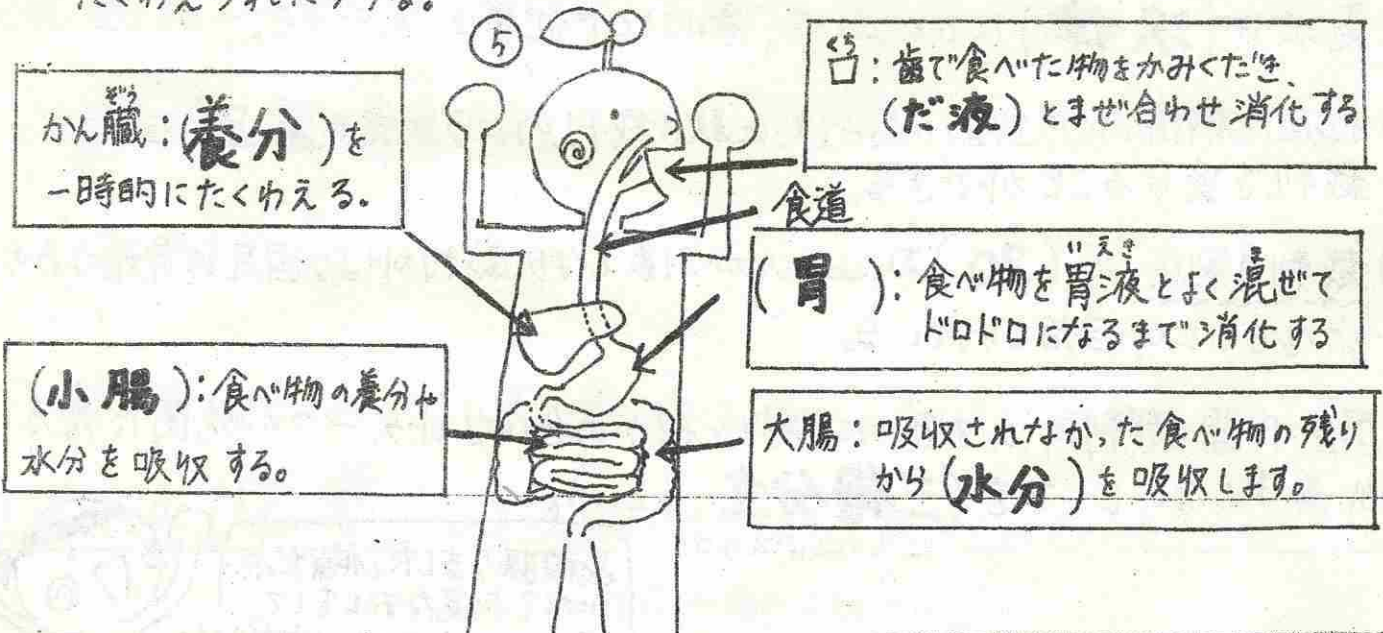
で調べて、()に当てはまる言葉を入れよう。(https://www.nhk.or.jp/school/)

① □から入った食べ物は、(食道) → (胃) → (小腸) → (大腸) を通り、残ったものが便として肛門から出る。

② □から肛門までの食べ物の通り道を(消化管)という。

③ □で消化された食べ物は、胃や(小腸)で消化され、吸収されやすい養分にする

④ 食べ物にふくまれていた養分は、(小腸)で吸収され、(かん臓)にたくわえられたりする。

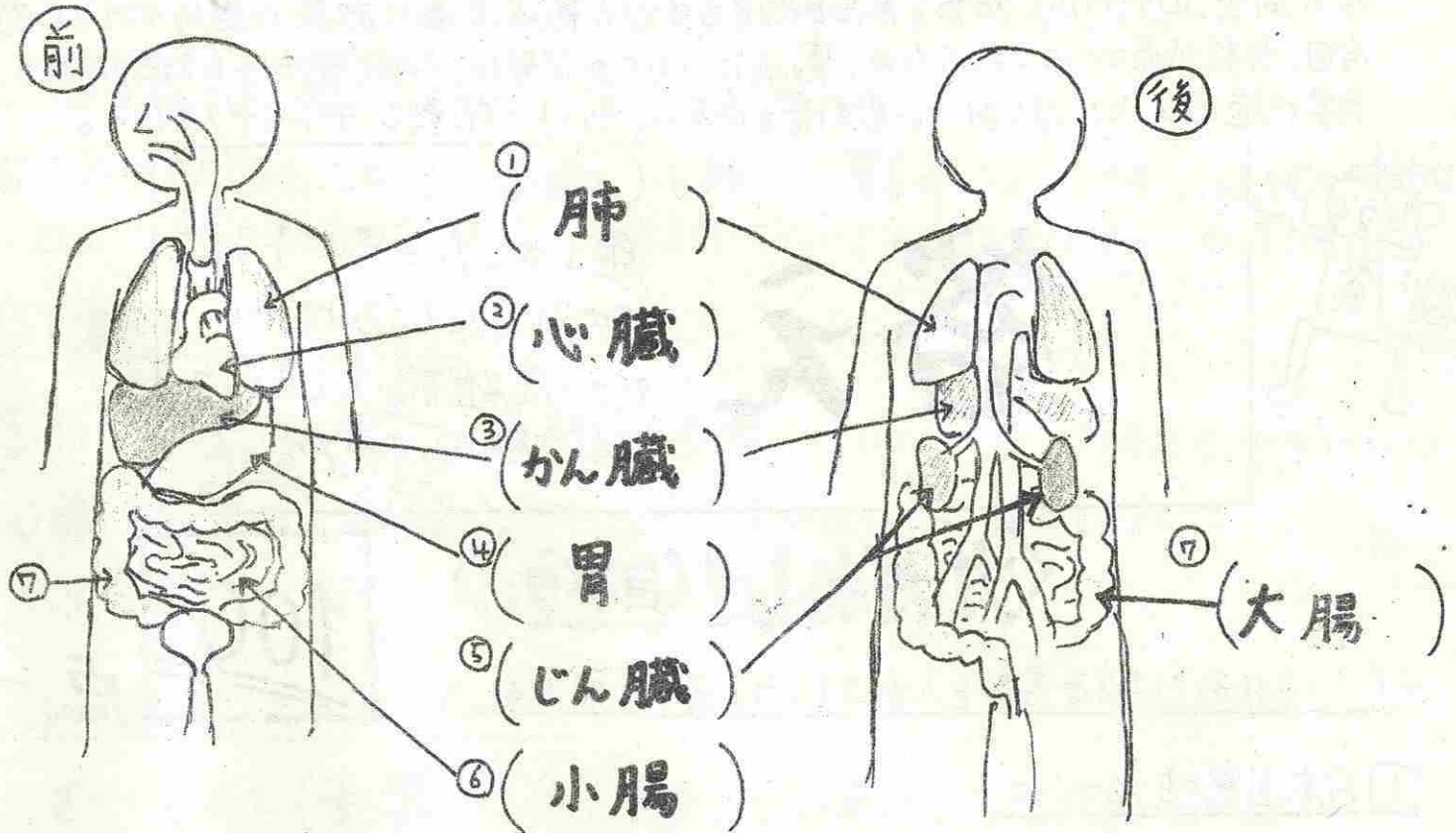


2 (P41) 挑戦 人の体のつくり、どれくらい知ってるかな？

目指せ！
全問
正解！



問 下の () に、あてはまる臓器の名前を書いてみよう！



3 挑戦 臓器のはたらき分かるかな？

問 次のはたらきをしている臓器の名前を下から選んで書きましょう。

Q1

酸素を血液にとり入れて、血液から二酸化炭素を出すのはどこ？

A 肺

Q2

血液を全身に送り出すのはどこ？

A 心臓

Q3

水分をおもに吸収するのはどこ？

A 大腸

Q4


血液中から、体に不要なものをこし出すのはどこ？

A じん臓

臓器

胃・肺・小腸・大腸・心臓・かん臓・じん臓・ぼうこう

よく頑張りました！答え合わせをしよう。人間の体、よくできていますね。みんなし、かり栄養と健康に物



学習プリント！ {社会} 教科書10~31 ～憲法とわたしたちの暮らし～

今回は、「予習」として憲法について学習を進めましたね。日本の政治の基本となっているとても大切なもので、みんなの生活にも大きく関わっていることが分かったと思います。今の新型コロナウイルス対策（緊急事態宣言など）も憲法を基に政策が進められています。今回、休校が長びいてしまったため、憲法についての学習は、この学習プリントを使いながら自学で進めることになりました。教科書を参考に、プリントに挑戦し、テストもやりましょう。



答え

難しかったです。まちがえたところはもう一度確認をしましょう。テスト頑張ってくださいね！

<力だめし! (自学)>

100

点

• ()にあてはまる言葉を入れましょう。全て1問5点。

① 日本国憲法について

- ① 国の**(政治)**の基本的なあり方を定める。
- ② 社会のルールとなっている**(法律)**は、すべて憲法にもとづいている。
- ③ 日本国憲法の三つの原則には、
 - **(国民主権)**… 国の政治のあり方は、国民が決める。
 - **(基本的人権の尊重)**… 国民は、だれもが人間らしく生きる権利をもつ。
 - **(平和主義)**… 戦争を二度とくり返さない。
- ④ 日本国憲法第1条より、**(天皇)**は、国や国民のまよりの**象徴**であると定められている。
- ⑤ 国民は、**(選挙)**を通して自分たちの意見を政治に反映させている。

↳ (18才以上の全ての国民が権利を持っている。)

名前()

- ⑥ 憲法を改正するとき、国民は、**(国民投票)**によって意見を伝えることができる。
- ⑦ 2016年に、障がいのある人もない人もともに住みやすい社会をつくることを目的として、**(障害者差別解消)**法が施行された。
- ⑧ 広島のパワー記念式典は、**(平和)**を願い、**(戦争)**という不幸な体験を忘れない、そして、戦争でなくなった人々のたましいをなぐさめる、大切な式典となっている。
(※↑両方でまで5点)

2 国会のはたらきについて

- ① 国の予算や**(法律)**、**(条約)**の承認について話し合い、決める。(※両方でまで5点)
- ② **(衆議)**院と**(参議)**院の二つの場で話し合う。(※両方でまで5点)
- ③ 国会議員は、国民による**(選挙)**で選ばれる。

3 内閣のはたらきについて

- ① 国会で決めた**(予算)**を使って、実際に国民の暮らしを支える仕事をしている。
- ② 国会で指名された**(内閣総理大臣)**が最高責任者となり、内閣をつくっていく。
- ③ 国の歳入の予算は、**(税金)**・印紙のしめる割合が、もとも高い。

4 裁判所のはたらきについて

- ① 憲法や**(法律)**にもとづいて、争いごとや犯罪を解決する。
- ② 判決に納得ができない場合は、上級の裁判所にうたえて、**(3)**回まで裁判を受けることができる。
- ③ 裁判員制度は、**(20)**歳以上の人を対象となり、裁判がより国民に身近なものになることが目指されている。

☆ 国会・内閣・裁判所がお互いに役割を確かめ合いながら、一つの機関に権力が集中しないしくみを**(三権分立)**という。

さんけんぶんりつ

よく頑張りましたの何点だったかな？よく見なおしをして、次はいよいよテストに挑戦だ！



社



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 30分取組めた日は○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楽しみましょう

※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

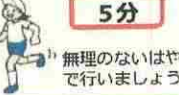
5分



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

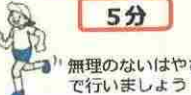
5分



準備運動を
しっかり
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