





5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)	
教科	内容等	教科	内容等	教科	内容等	教科	内容等	教科	内容等
1 9時～	国語 <ul style="list-style-type: none"> ・スイッチオン 11Aと11B ・あたらしいかん字「前」「元」 ・かん字れんしゅう 28番①～⑭ ・音読「ともだちをさがそう」教科書34～37ページ 	算数 <ul style="list-style-type: none"> たし算のきまり ・教科書20～21ページを読む。 ・さんすうノートを書く。 ・けいさんドリル9番をけいさんドリルノートにやる。 ・〇つけ、なおしをする。 ※たし算(2)教科書のこたえ 	国語 <ul style="list-style-type: none"> たんぼぼのちえ ・㊦と㊧のまとまりを読む。 ・作文ノートを書く。たんぼぼのちえを見つける。 ・「たんぼぼのちえ」学習のすずめかたとこたえ (おうちの方が読んでください) 	算数 <ul style="list-style-type: none"> ひき算のしかたを考えよう ・教科書24～26ページを読む。 ・さんすうノートを書く。 ※時間のある人は、たし算のふくしゅうやおわっていないもんだい(計算ドリル9まで)もやりましょう。 	算数 <ul style="list-style-type: none"> ひき算(1) ・教科書27ページを読む。 ・さんすうノートを書く。 ・教科書27ページ△①～④をやり、〇つけする。 				
2	算数 <ul style="list-style-type: none"> たし算(2) ・教科書17～19ページを読む。【ふくしゅう】 ・けいさんドリル8番②たし算(2)をけいさんドリルノートにやる。 ・〇つけ、なおしをする。 	音楽 <ul style="list-style-type: none"> 音楽のページを見ましよう。 	算数 <ul style="list-style-type: none"> たし算(2) ・教科書22ページ たしかめようをさんすうノートにやる。 ・教科書23ページ教科書に書く。 ・〇つけ、なおしをする。 ※たし算(2)教科書のこたえ 	体育 <ul style="list-style-type: none"> ・超ラジオ体操 をする。 ・なわとびれんしゅう ・多様なうごきをつくる運動あそび③ ・体力テストにちょうせんしよう ・お手つだいタイム おさんぽ (おうちの人といっしょに) 	国語 <ul style="list-style-type: none"> たんぼぼのちえ ・㊦と㊧のまとまりを読む。 ・作文ノートを書く。たんぼぼのちえを見つける。 ・「たんぼぼのちえ」学習のすずめかたとこたえ (おうちの方が読んでください) 				
3	国語 <ul style="list-style-type: none"> たんぼぼのちえ ・光村 たんぼぼのちえ【動画資料】を見る。 ・教科書42～47ページを読む。 ※光村【朗読音声】を聞いてもよいです。 ・こくごノートにかんそうを書く。 ㊤…はじめて知ったこと ㊥…もっとしりたいこと ㊦…わからないことやことば (書き方はこくごノートを見てください) 	生活 <ul style="list-style-type: none"> わくわくどきどき まちたんけん ・教科書21～31ページを読む。 ・おばけの学校第6回を見る。 ・まちたんけんシートを見て学校の近くにはどんなお店があるか考える。(おさんぽタイムなどで早大通りを歩ける人はおうちの人といっしょに歩いてみましょう。) 	図工 <ul style="list-style-type: none"> 図工のページを見ましよう。 	音楽 <ul style="list-style-type: none"> 音楽のページを見ましよう。 	図書 <ul style="list-style-type: none"> 図書館たんけん ・教科書28～29ページを読む。 ・おばけの学校第5回を見る。 ※教科書、NHK 動画を見て図書館がどんなところかをかくにんしましょう。 ・時間がある人は読書をする。 				

おひるごはん

おひるごはん

4 1時～	生活	<p>大きくなあれ わたしのやさい</p> <ul style="list-style-type: none"> やさいすかんをつくらう【じゅうちょう】 <p>前回のつづきです。すきなやさいを4つ(かきたい人はすきなだけ)かきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書12～20ページを読む。これからどんな学習をするのか、やさいのせわのしかたなどを読みましょう。 	<p>国語</p> <ul style="list-style-type: none"> スイッチオン 12Aと12B あたらしいかん字 「岩」「教」 かん字れんしゅう 28番①～⑭ 音読「ともだちをさがそう」教科書36ページのおしらせをお手本にして、35ページの絵の中からまいごのおしらせを考えて話しましょう。 	<p>図工</p> <p>3時間目のつづきをしましょう。</p> 	<p>国語</p> <p>たんぼぼのちえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 四と五のまとまりを読む。 作文ノートを書く。たんぼぼのちえを見つける。 「たんぼぼのちえ」学習のすすめかたとこたえ(おうちの方が読んでください) 	<p>体育</p> <ul style="list-style-type: none"> 超ラジオ体操 をする。 なわとびれんしゅう 多様なうごきをつくる運動あそび③ 体カテストにちょうせんしゅう お手つだいタイム おさんぽ(おうちの人といっしょに)
5	道徳	<p>ぼんたとかんた</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書10～13ページを読む。 ぼんたとかんた学習のすすめ方を読んで考える。 教科書とノートに考えを書く。 	<p>体育</p> <ul style="list-style-type: none"> 超ラジオ体操 をする。 なわとびれんしゅう 多様なうごきをつくる運動あそび③ 体カテストにちょうせんしゅう お手つだいタイム おさんぽ(おうちの人といっしょに) 	<p>国語</p> <ul style="list-style-type: none"> スイッチオン 13Aと13B あたらしいかん字 「光」「知」 かん字ドリル29番ドリルに書きこむ。○つけ、なおし。 視写「たんぼぼのちえ」 <p>※かん字ドリルのさいごにこたえがあります。</p>	<p>国語</p> <ul style="list-style-type: none"> スイッチオン 14Aと14B あたらしいかん字 「考」「室」 かん字ドリル30番ドリルに書きこむ。○つけ、なおし。 視写「たんぼぼのちえ」 <p>※かん字ドリルのさいごにこたえがあります。</p>	<p>生活</p> <p>わくわくどきどき まちたんけん</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書21～31ページを読む。 まちたんけんシート <p>を見て学校の近くにはどんなお店があるか考える。(おさんぽタイムなどで早大通りを歩ける人はおうちの人といっしょにあるいてみましょう。)</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書31ページ「ちがいをさがそう」を考える。
6		<p>国語</p> <p>たんぼぼのちえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書42～47ページを読む。「ときをあらわすことば」を見つける。 ※光村【朗読音声】を聞いてもよいです。 作文ノート 教科書48～51ページを読む。 「たんぼぼのちえ」学習のすすめかたとこたえ(おうちの方が読んでください) 	<p>★ノートについて★</p> <p>かん字ノート(シカの表紙)、こくごノート(12マス) →なくなりましたら、コピーやプリントアウトをして使ってください。すでに購入されている方はそのままお使いいただいて大丈夫です。</p> <p>さんすうノート(17マス)とかん字ノート(84字)(むらさき色の表紙) →なくなりましたら文房具屋さんなどで購入してください。その際は、中のノートのマス目と同じであればノートの表紙はちがっていても構いません。</p>			

NHK おばけの学校 第6回 https://www.nhk.or.jp/seikatsu/obake/?das_id=D0005280014_00000

NHK おばけの学校 第5回 https://www.nhk.or.jp/seikatsu/obake/?das_id=D0005280017_00000

光村図書【動画サイト】2年生 https://www.mitsumura-tosho.co.jp/oshirase/shien_taio/s_kokugo/2/index.html

超ラジオ体操 <https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/205-1.html>

5がつ 26にち 火

がつ にち ようび

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

たし算のきまり

きよ P.20

① 本はぜんぶでなんさつ
ありますか。

あみ ... $17 + 24 =$

りく ... $24 + 17 =$

ことはを
おぼえます!

たされる数 + たす数 = ことえ
左の数 右の数

まとめ

たされる数とたす数を入れ
かえてけいさんしても、
ことえはおなじになる。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

教科書21ページの△は
教科書に書きこみましょう。



けいさんドリル⑨ ③ たし算のきまり
をけいさんドリルノートにやり、○つけなふし
をやりましょう。

たし算のひっさんの学習はあしたで
おわります。あしたからは、たしかめをします。
ポイントは、3つです。

- ① くらいをそろえること
- ② 一のくらいからけいさんすること
- ③ くり上がりがあるとき 十のくらの上に「1」を
かへこと。

5 がつ 27 日にち 水 ようび

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

きよ P.22 たしかめよう

①

$$\begin{array}{r} \textcircled{1} 46 \\ + 23 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{2} 28 \\ + 30 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{3} 61 \\ + 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \textcircled{4} 33 \\ + 6 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{5} 8 \\ + 81 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{6} 6 \\ + 70 \\ \hline \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} \text{しき} \\ + \\ \hline \end{array} = \begin{array}{r} \text{ひつせんしやう} \\ + \\ \hline \end{array}$$

こたえ 人

③

$$\begin{array}{r} \textcircled{1} 57 \\ + 36 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{2} 13 \\ + 29 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{3} 68 \\ + 17 \\ \hline \end{array}$$

が づ にち ようび

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

$$\begin{array}{r} \textcircled{4} 52 \\ + 38 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{5} 9 \\ + 43 \\ \hline \end{array} \quad \begin{array}{r} \textcircled{6} 24 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$$

④

$$\begin{array}{r} \text{しき} \\ + \\ \hline \end{array} = \begin{array}{r} \text{ひつせんしやう} \\ + \\ \hline \end{array}$$

こたえ まい

⑤

教科書 23 ページは、ノートではなく
そのま教科書に書きましょう。

5 がつ 28 にお 木 ようび

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

ひきざんのしかたを
かんがえよう

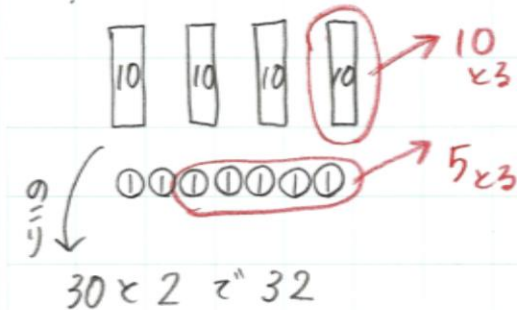
きよ P.25 ~

もんだい

けんじさんは、47円もって
います。15円のゼリーをか
います。のこりはいくらで
すか。

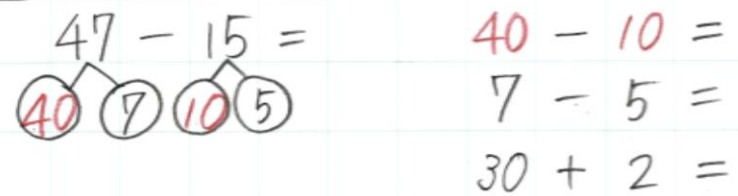
しき $47 - 15 =$

かんがえ①



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

かんがえ②



かんがえ③

↑
じぶんでかんがえをおもいついた人は
書いてみましょう。

まとめ

2けたの数のひきざんは、
10のまとまりどうし、ばら
どうしにわけてけいさんする。

5 がつ 29 日にち 金 ようび

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

ひきざん(2)

きよ P.27

めあて

ひっさんでけいさんしよう。

47 - 15 =

47
- 15

一のくらい
7 - 5 =

十のくらい
4 - 1 =



① 58
- 27

② 35
- 12

が っ に ち よ う び

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 + -

③ 88
- 16

④ 76
- 33

たしざん、ひきざんのひっさんを
学習しました。どちらもポイントは3つ!!

- くらいをそろえること
- 一のくらいからけいさんすること
- くり上がりを書くこと
(くり下がりが)

たしざんとひきざんのやりかたを
まちがえないように、気をつけてください。

教科書20ページ

①上の図の()に数を書きましょう。

図かん(17)さつ ものがたり(24)さつ ぜんぶで 41 さつ

②あみ $17+24=41$ こたえ41さつ りく $24+17=41$ こたえ 41さつ

はると 2人とも答えは、同じになっている。

しほ 2人のしきをくらべてみると、たし算の左と右の数が はんたいになっている。

教科書21ページ

△ $43+21=21+43$ $26+30=30+26$ $78+13=13+78$

$18+55=55+18$ $7+59=59+7$

教科書22ページ ひっ算の書き方は、ノートのお手本を見てください。

△ ①69 ②58 ③66 ④39 ⑤89 ⑥76

△ しき $34+35=69$ ($35+34=69$ でもよいです) こたえ 69人

△ ①93 ②42 ③85 ④90 ⑤52 ⑥30

△ しき $18+36=54$ こたえ 54まい

△ イ・ウ・オ

教科書23ページ

① □…10 ② $35+27=27+35$ $18+43=43+18$ $23+56=56+23$

さんすうのこたえ ひき算(1) 教科書24~27ページ

教科書24ページ

つよし… $13-5=8$ で 8円 しおり… $50-20=30$ で 30円

教科書25ページ

① しき $47-15$

教科書26ページ

②2人の考えを せつ明しましょう。

こうた…10のまとまりどうし、ばらどうして ひき算をして さいごにあわせている。

みさき…十のくらい と 一のくらいにわけて(さくらんぼして)

それぞれをひいてから あわせている。 $40-10=30$ $7-5=2$

③2人の考えの おなじところはどこでしょう。 くらいごとに ひいている

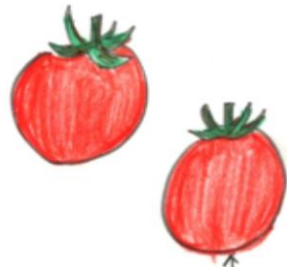
教科書27ページ

△ ① $58-27=31$ ② $35-12=23$ ③ $88-16=72$ ④ $76-33=43$

前回の生活科のつづきです。きょうも、4つ(もっと かきたい人はどうぞ)のやさいをかきましょう。

ほかにも、いろいろなやさいがあります。【レタス・にんじん・きゅうり・ねぎ・さつまいも・いんげん・えだまめ・キャベツ・かぶ・たまねぎ・ピーマン など】

やさいずかん① ミニトマト



いろ... 赤
大きさ... ひとくちで
□に入るくらい。
トマトより小さい

つるつるしている。

たべると、.....

③ ナス



ながほそい
まるいかたち。
(ひょうたん)

いろは こい
むらさき

↑ つるつるしている

② ジャガイモ



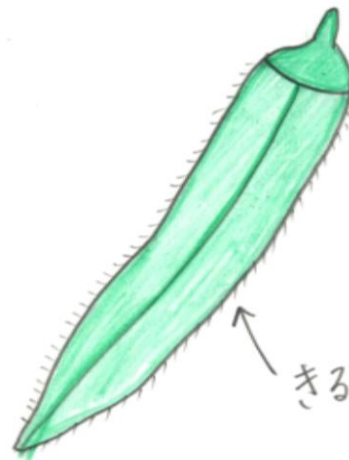
うすい ちやいろ
(土がついている)

まるいけれど
ゴツゴツしたかたち

うすいかわが
ついている

め みたいなのが
出ていることもある。

④ オクラ



いろは、みどり

小さなけがあり
チクチクする。

たべると、.....

↑ きると ☆ ほしのかたち

5月25日

	は	書	は	め	た
	こ	こ	じ	あ	ん
	と	う	め	て	ぽ
	を	。	て		ぽ
	し		読		の
	り		ん		ち
	ま		だ		え
	し		か		
	た		ん		
	。		そ		
			う		
			を		

は ↓ はじめて読んだ、わかったこと

は

	わ			も
	花	わ	し	わ
	の	↓	り	と
	じ	わ	た	た
	く	か	お	毛
	が	ら	い	の
	わ	な	。	た
	か	い	ま	ね
	り	こ	で	が
	ま	と	い	ど
	せ	は	く	の
	ん	な	の	か
		ど	ら	

も ↓ もっとしりたいたい(しらべてみたい)こと

も

わ ↓ わからないこと、ことばなど

わ

あしたからは、作文ノートを
つかいます。

へかんそうの書きかた ✓
は、も、わ ↓ せんじのことを書かなくてもよいです。

書きかたがわかりにくい人は、
いっしょに文でかんそうを
書いてください。

たんぽぽのちえ

一春ときになると、たんぽぽの黄色ようすいきれいな花
がさきます。

めあて たんぽぽは、いついつどんなちえをはたら
かせているか読もう。

- ① いつ↓ときをあらわすことは をさがす。
- ② どんなちえ↓○○するちえ をさがす。
- ③ ようすをあらわすことは をさがす。

5月26日

★今日からは、作文ノート【オレンジのワシの表紙・ししやノート】をつかいます。
色えんぴつ(赤・青・黄色)もつかって、かきまじよう。

5月27日


二、三日たつと、その花はしぼんで、だんだん黒っぽい色にかわっていきます。そうして、たんぽぽの花のじくは、ぐったりとじめんにたおれてしまいます。

三けれども、たんぽぽは、かれてしまったのではありません。花とじくをしずかに休ませ、たねに、たくさんのえいようをおくっているのです。こうして、たんぽぽは、たねを

5月27日

どんどん太らせるのです。

ことばのいみ

- ・ しぼむ ↓ しおれる、げん気がなくなる
- ・ だんだん ↓ すこしずつ
- ・ ぐったり ↓ ぼい ↓ のような
- ・ 花のじく ↓ 
- ・ えいよう ↓ 生きものがそだつのに大切たいせつなもの
- ・ ぐったり ↓ 休まずつづくようす
- ・ ぐったり ↓ カがぬけたようす

四 やがて、花はすっかりかれて、そのあとに、
白いわた毛ができてきます。

五 このわた毛の一つ一つは、ひろがると、ち
ょうどらっかさんのようになります。たんぽ
ぽは、このわた毛についているたねを、ふわ
ふわとばすのです。

5 28

ことばのいみ

・ すっかり ↓ ぜんぶ、 かんぜんに
・ らっかさ ↓ パラシート

ひこうきから人やものをおろ
す どうぐ

5 28

六 このころになると、それまでたおれていた花のじくが、またおき上がります。そうして、せのびをするように、ぐんぐんのびていきま

七 なぜ、こんなことをするのでしょうか。それは、せいを高くするほうが、わた毛に風がよくあたって、たねをおくまでとはすことができるからです。

ことばのいみ

・ぐんぐん ↓ いきおいよく

・なぜ ↓ でしょう。とい(おたずねの文)

くからです。こたえ



5月28日(木)

四

五

のまとまりを読んで、

たんぼぼのちえを見つけてみよう。

- ・教科書44ページ9行目〜45ページ4行目(四・五)を読み、作文ノートにしゃしゃましよう。(お手本を見て書いてください。)
- ・しゃしゃ文に、色やしるしをつけていきます。

①「ときをあらわすことば」↓赤で線を引く。

②「ようすをあらわすことば」↓黄色で線を引く。 ※

③「よくわからないことば」↓左がわのページに「ことばのいみ」を書きましよう。お手本を見て、わからないと思ったことばがあれば、書きましよう。(なげれば、書かなくてもよいです。)

④「どんなちえ」↓青で線を引く。

ようすをあらわすことば

・花は、すっかりかれて、そのあとに、白いわた毛ができてきます。

たんぼぼのちえ

四・五
・たねを(お)む(お)わた(と)ほすちえ

5月29日(金)

六

七

のまとまりを読んで、

たんぼぼのちえを見つけてみよう。

- ・教科書45ページ5行目〜46ページ4行目(六・七)を読み、作文ノートにしゃしゃましよう。(お手本を見て書いてください。)
- ・しゃしゃ文に、色やしるしをつけていきます。

①「ときをあらわすことば」↓赤で線を引く。

②「ようすをあらわすことば」↓黄色で線を引く。 ※

③「よくわからないことば」↓左がわのページに「ことばのいみ」を書きましよう。お手本を見て、わからないと思ったことばがあれば、書きましよう。(なげれば、書かなくてもよいです。)

④「どんなちえ」↓青で線を引く。

ようすをあらわすことば

・花のじくが、またおき上がります。せのびをするように、ぐんぐんのびていきます。

たんぼぼのちえ

六・七
・たねを(お)くま(と)ほすことばができるちえ

★作文ノートに、しゃしゃ↓赤・黄色・ことばのいみ・青を書きこんだノート(例)

二二、三日たつと、その花はしぼんで、だんだん黒っぽい色にかわっていきます。そうして、たんぼぼの花のじくは、ぐったりとじめんにたおれてしまいます。

5月27日

三けれども、たんぼぼは、かれてしまったのではありません。花とじくをしずかに休ませて、たねに、たくさんのおくすをちくって、いるのです。こうして、たんぼぼは、たねを

とんとん太らせるのです。

5月29日

(No.)

六 ^{とき}このころになると、それまでたおれていた
 花のじくが、またおき上がります。そうして、
 せのびをするように、ぐんぐんのびていきま
 す。

七 ^{この文}なせ、こんなことをするのでしよう。それ
 は、せいを高く ^ちするほうが、わた毛に風がよ
 くあたって、^{たね}ねをとおくまでとばすことが
 できるからです。

28日

(No.)

四 ^{とき}やがて、花はすっかりかれて、そのあとに、
 白いわた毛ができてきます。

五 このわた毛の一つ一つは、ひろがると、ち
 ようどらっかさんのようになり ^{たね}ます。たんぽ
 ぽは、このわた毛についている ^{たね}を、ふわ
 ふわととばす ^{たね}のです。

用具を操作する運動(遊び)

用具をつかむ、持つ、降ろす、回す、転がすなどの動き

互いの輪がぶつからないように転がそう。

指先を下にしてとう。

2つのボールをぶつける。2つのボールをすれちがわせる。

二人組

二人向かい合って転がす。

指先に力を入れてつかんでやってみよう。持ち方を変えて

動かす場所を変えて

肘から先で小さく回してみよう。

大きさや重さの異なるボールを両手をつかんで、持ち上げたり、回したり、降ろしたりすること。

動きのポイント

- 手の平をしっかり開き、指先に力を入れて持つようにする。

体のいろいろな場所に乗せて選んでみよう。おなかに、背中。

姿勢を変えて

ボールを押す強さを工夫してみよう。

跳ぶ

ボールを軽く押すようにしよう。みんなて息を合わせよう。

みんなで挑戦

大きなボールをみんなて選んでみよう。何人てできるかな？前に、後ろに。

受け取ったらしっかりつかんで後ろの人へおくろう。

ボールを片手をつかんで大きく回す。

体全体を使って大きく回そう。

輪を倒れないように回したり、転がしたりすること。

動きのポイント

- 輪をまっすぐに立てて回したり、押し出すように転がしたりする。

ボールおくりリレー

輪転がしリレー

みんなて挑戦

輪から離れすぎないようにして進もう。

用具を運ぶなどの動き

ボールが乗っている所を平らにしよう。

二人で息を合わせよう。ボールを軽く押すようにしよう。

二人組ではさんで

ボールをはさんだ所に力を入れよう。

両膝や両足首にボールをはさんで運ぶこと。

※中学年の例示

体のいろいろな場所に乗せて選んでみよう。おなかに、背中。

姿勢を変えて

ボールを押す強さを工夫してみよう。

跳ぶ

ボールを軽く押すようにしよう。みんなて息を合わせよう。

みんなで挑戦

大きなボールをみんなて選んでみよう。何人てできるかな？前に、後ろに。

リレーをしてみよう

友達と背中などでボールをはさんで、いろいろな方向に運ぶこと。

動きのポイント

- ボールをはさむときに背中を押すようにしてお互いに体重をあずける。

いろいろなコースでジグザク、くねくね、コーンをまわって。

用具を投げる、捕るなどの動き

自分の真上に投げるように手のひらを上に向けよう。

落ちてくる速さに合わせて捕ろう。

風船で・新聞で・大きいボールで・小さいボールで・輪で

用具を変えて

膝を伸ばす反動を使って投げよう。

動きを加えて

上に投げたボールを両手や片手で捕ること。

動きのポイント

- 膝を伸ばす反動を使って投げ上げる。
- ボールの動きに合わせて手のひらを下に引いて捕る。
- ボールと自分の位置を確認する。

座って

腰こらんでいろいろな姿勢で捕ってみよう。

片足を一歩踏み出して相手が捕りやすい場所に投げよう。

姿勢を変えて

一回転して捕ったり、姿勢を変えたりしてみよう。

※中学年の例示

相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりすること。

ゲームをしてみよう

高さや距離、姿勢を変えて

友達に投げてもらったボールを落とさないでキャッチできたら得点。

二人組

相手に向かって輪を投げたり、投げられた輪を捕ったりすること。

力試しの運動(遊び)

人を押す、引く動きや力比べをする動き

手のひらでしっかり支えてから押し返そう。

相手のおしりが少し浮くように交互に引っ張ってみよう。

協力して

だるま押し

重心を低くして相手を引っ張ること。

※中学年の例示

いきなり強く引かないように注意する。

なわをしっかりと握って引っ張ろう。

用具を使って

動きを変えて

膝を曲げ、腰を低くして押すようにしよう。

腰を低くして、息を合わせて、同時に強く引っ張ろう。

すもう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりすること。

動きのポイント

- 手や背中に体重を伝えるように足に力を入れたり、腰を落としたりする。

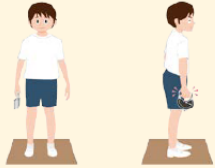
人数を変えて綱引きをすること。

※中学年の例示

押し合いずもって、重心を低くして相手を押ししたり、相手から押されないように踏ん張ったりすること。

新体力テストの行い方

握力



- 握力計の針が外側になるように持つ
- 両足を開き、腕を下げてまっすぐに立つ
- 握力計が身体や衣服に触れないように強く握る
- 左右交互に2回ずつ行う

上半体起こし



- マットにあおむけに寝て両手を軽く握り、両腕を胸の前で組み、両膝を90度に曲げる
- おさえる人は、両膝を抱え込み、しっかりと固定する
- 「始め」の合図で両肘と両ももがつくまで上半体を起こす
- その後、マットに背中をつけ、寝ている体勢に戻る
- 30秒間にできるだけ多く繰り返し、回数を記録する 1回行う

長座体前屈



- 両脚を箱の間に入れて長座姿勢をとる
背中とお尻を壁につけ、両手は肩幅に開き、手のひらを下に
して、手のひらの中央付近が厚紙の手前にかかるように置く
両肘を伸ばしたまま、両手を箱を手前に十分引き付ける
- 両手を箱の上から離さず、膝が曲がらないように注意して、
ゆっくり息を吐きながら前屈する
- 箱が一番遠くになった後に手を離す
- 箱の移動距離をものさして計測する 2回行う

反復横とび



- 中央のラインをまたいで立つ
- 「始め」の合図で右側のラインを越すか、
触れるまでサイドステップする
- 中央のラインに戻り、さらに左側のライン
を越すか、触れるまでサイドステップする
この動きを20秒間繰り返し、それぞれのライン
を通過することに、1点とする 2回行う

20mシャトルラン



- 一方の線上に立つ(テスト開始5秒前からカウントダウン)
- 合図でスタートして、次の合図が鳴るまでに20m先の線まで走る
- 足が線を越えるか、線に触れたら向きを変える
次の合図が鳴ったら反対側の線に向かって走る
- 合図の間隔が短くなるので、走れなくなったときや、
2回続けて足で線に触れることができなくなったときに終了する
折り返しの総回数を記録する 1回行う

50m走



- スタンディングスタートで行う
「位置について」、「用意」の後、合図でスタートする
- スピードを落とさず、全速力で走る
- ゴールラインを走り抜ける
- ゴールライン上に胸が到達するまでの時間を記録する
1回行う

立ち幅とび



- 両足を軽く開き、つま先を踏み切り線にそろえて立つ
- 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ
- 着地では、お尻側に倒れないように手を前に出す
- 測定開始位置から、マットや砂場に触れた、もつとも
踏み切り線に近い位置までの距離を記録する
2回行う

ソフトボール投げ



- ボールを持つ
- ステップして、円内からボールを投げる
- ボールを投げる時や投げた後は、円を踏んだり、
越したりして、円から外に出てはいけ
ない
- 斜め上35～45度方向にボールを投げ、記録する
2回行う

体力テストにおける具体的目標値(男子)

区分	項目	握力 (kg)	上半体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
6歳		10	12	26	28	21	11.4	116	9	33
7歳		11	15	28	33	31	10.5	127	12	40
8歳		13	17	30	36	40	9.9	137	16	46

体力テストにおける具体的目標値(女子)

区分	項目	握力 (kg)	上半体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (点)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	体力合計点 (点)
6歳		9	11	29	27	18	11.6	109	6	33
7歳		11	14	31	31	25	10.8	121	8	41
8歳		12	16	34	35	31	10.2	130	10	47

なわとびがんばりカード①


年 組

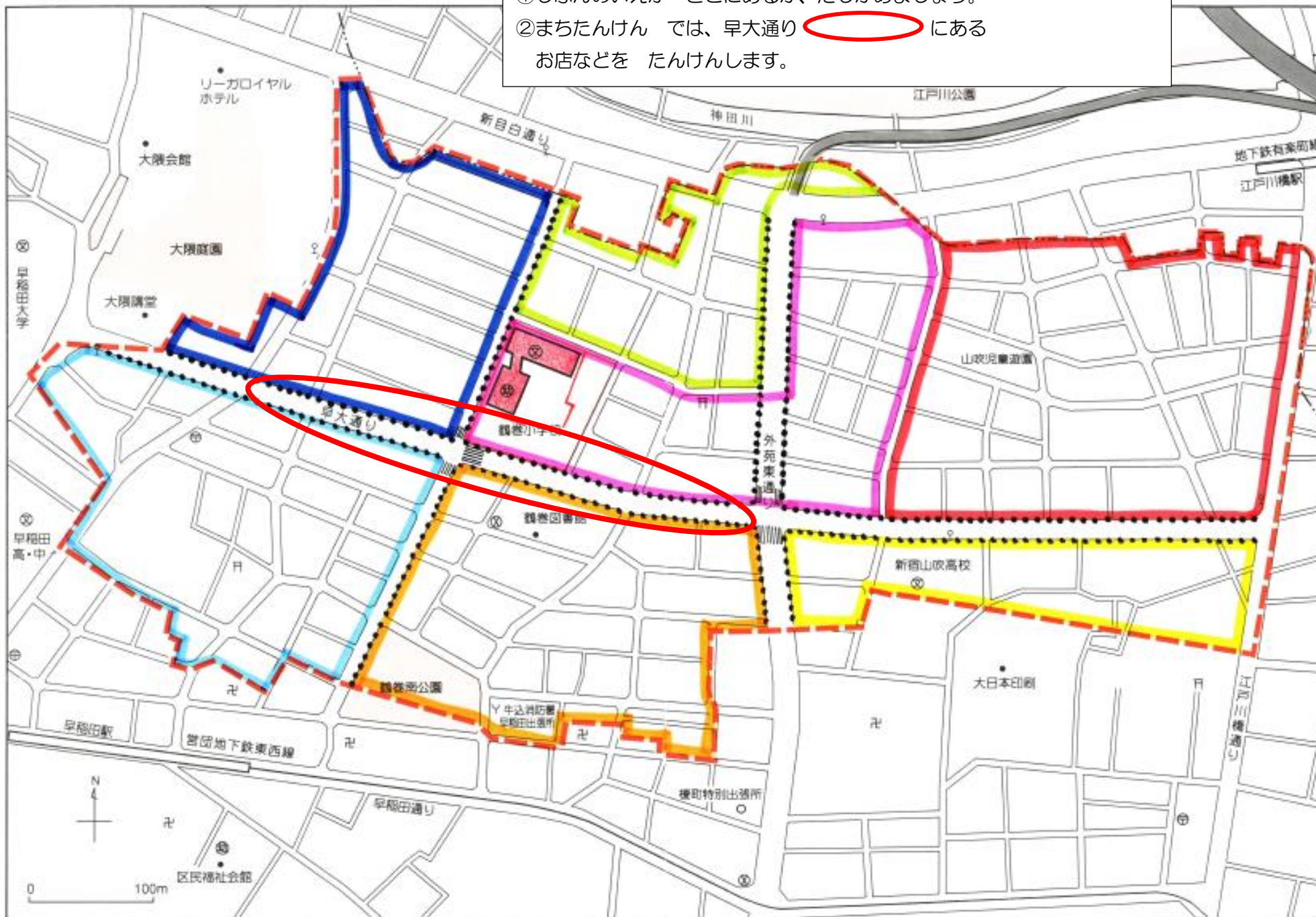
・わたしのめあて

◎ごうかくしたら、日にちをかいて、ごうかくしたマスをめりましょう


きゆう	しゅもく	ごうかく日	ドラえもん コース	ごうかく日	スーパー マンコース	ごうかく日	ウルトラマ ンコース	ごうかく日	しんきろく コース
14	まえ りょう足とび (1かいせん2ちようやく)		10		30		50		
13	まえ りょう足とび (1かいせん1ちようやく)		10		30		50		
12	まえ かた足とび右		5		10		15		
	まえ かた足とび左		5		10		15		
11	左右かいきやくとび (ゲーバーとび)まえ		10		20		30		
10	前後かいきやくとび (ゲーチョキとび)		10		20		30		
9	前 かけ足とび		10		20		30		
8	うしろ りょう足とび (1かいせん2ちようやく)		5		15		25		
7	うしろ りょう足とび (1かいせんちようやく)		5		15		25		
6	うしろ かた足とび右		5		10		15		
	うしろ かた足とび左		5		10		15		
5	うしろ かけ足とび		5		15		25		
4	まえ あやとび		10		20		30		
3	うしろ あやとび		10		20		30		
2	まえ こうさとび		10		20		30		
1	うしろ こうさとび		10		20		30		

はんせい・かんそう

- ①じぶんのいえが どこにあるか、たしかめましょう。
- ②まちたんけん では、早大通り  にある お店などを たんけんします。



まちたんけんシート

にあるお店などを 書ける人は書いてみましょう。



★上のちずに、見つけたお店やものを書きましょう。【ゆうびんポスト、おにくやさん のれい】
はんいは、早大通り(歩行者天国をやっているはじまりのところ～外苑東通りまでの区間)です。
ぜんぶのお店ではなく、いくつかでよいです。

ならったかん字

よみかた

かん字のかきじゆん

かくすう

かく

かん字のれんしゆう

かん字をつかったことは

