


3年1組 時間割

みなさん、学習や生活のリズムは、くずれていませんか？漢字や計算のれんしゅうは、毎日やっていますか。いよいよ5月もさいしゅうの週になりました。がんばりましたね。後少し、自分にあったやり方をくふうしてのりきりましょう。学校がさいかいしても今までは、ちがうこともでてくるでしょう。でも前向きに考えて進みましょう。さあ、8時50分、よういは、いいですか？まずは、[「しょしゃたいそう」](#)でウォーミングアップ☆彡（[新体力テスト](#)のファイルのをせました。上体おこしなどできることを生活の中に取り入れていきましょう。）

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）	
き よ う か	ないよう	き よ う か	ないよう	き よ う か	ないよう	き よ う か	ないよう	き よ う か	ないよう
1 9 時 ～	<b>大きい数の筆算 P50</b> ♣くり上がりは何回あっても百の位までくり上がってもこれまで同じしかたで筆算できる。 ①② ①347+178 ②763+459 筆算する。 <u>ノート</u> をかくにんする。 ②♣ <u>まとめ</u> をかくにんする。 ③△3の問題をとく。 計ド⑳を計ドノートにとく。 ※よゆうのある人は、計ド⑱もタイムを測ってといてみよう。	<b>国語</b> <b>俳句</b> ①「 <a href="#">お話のくにクラシック</a> 」を見て俳句について学ぼう。 ②教科書P85～87を音読する。 ③漢ド㉔を漢ドノートに書く。	<b>図工</b> <a href="#">図工のページ</a> にいきましょう。  「たからの地図」を作ろう！	<b>国語</b> <b>ふりかえり</b> ①「 <a href="#">もっとしりたい、ともだちのこと</a> 」を聞く。 ② <a href="#">動画</a> を見てかくにんする。 ③「 <a href="#">せつめい文</a> 」のことばのいみ問題をといて、 <a href="#">答え合わせ</a> をする。 ⑤漢ド㉕世㉖界・横をなぞり、漢ドノートに練習する。	<b>国語</b> <b>ことばの学習</b> ①ひょうたんからことば第5回「 <a href="#">旅</a> 」を見る。 ②漢ド㉗に挑戦する。				
2	<b>かんけいをとらえよう 全体と中心 P59</b> ①本文を読む。 ②話の中心を考えて、「問い」と「答え」を見つける。 <a href="#">答え合わせ</a> をする。 ③漢ド㉘を漢ドノートに書く。	<b>理科</b> <b>「ふしぎ」を楽しもう</b> ①「ふしぎだいすき」第3回「 <a href="#">びっくり！あおむし大へんしん</a> 」をみる。 ②おまかせ教室eライブラリ3年理科「 <a href="#">チョウの育ち方</a> 」にちょうせんする。	<b>図工</b> つづきをがんばって！ 	<b>国語</b> <b>書写 毛筆のじゅんぴをしよう</b> ①用具のじゅんぴをしよう。 ②用具のかたづけをしよう。 ③書く時のしせいをかくにんする。 ④筆の持ち方 ⑤えんぴつの持ち方 ⑥うでのつかいかた ⑦横画の書き方	<b>音楽</b> <a href="#">音楽のページ</a> に行きましょう。 				
3	<b>体育</b> <b>体ほぐし</b> ①超ラジオ体操をする。 ②はりきり体育ノ介第15回「 <a href="#">開脚跳び</a> 」を見る。 ③ストレッチマン・ゴールド第2回を見る。 <a href="#">ストレッチ</a> をする。	<b>算数</b> <b>3けたの数のひき算 P51</b> ①絵を見ながら、問題❶をとく。 ②♣ <u>まとめ</u> をかくにんする。 ③△1の問題をとく。 ④計ド㉙の①をドリルにたいてかくにんしたら、計ド㉚を計ドノートにとく。 一の位から順に計算する。 くり下がりにも気をつけよう。	<b>国語</b> <b>ふりかえり</b> ①「 <a href="#">どきん</a> 」を読む。 ②ことばのいみ問題をといて、 <a href="#">答え合わせ</a> をする。 ③「 <a href="#">きつつきの商売</a> 」を読む。 ④ことばのいみ問題をといて、 <a href="#">答え合わせ</a> をする。 ⑤漢ド㉛遊・全・短をなぞり、漢ドノートに練習する。	<b>社会</b> <b>わたしたちの新宿区 P14、15</b> ①P14,15を読もう。 ②新宿区で調べる地いきをかくにんする。鶴巻小学校は、何地いきに入るかな。（答えP18） ③ <a href="#">コノマチ☆リサーチ</a> で川について学ぶ。わかったことやかんそうをノートに書こう。	<b>体育</b> <b>体ほぐし</b> ①超ラジオ体操をする。 ②はりきり体育ノ介 第21回「 <a href="#">ドッジボール</a> 」を見る。 ③ストレッチマン・ゴールド第19回を見る。 <a href="#">ストレッチ</a> をする。				
おひるごはん									

4 1時 ～	国語	<b>ことばの学習</b> ①ひょうたんからことば 第4回「 <u>植物</u> 」を見る。 ②漢ド③に挑戦する。	<b>音楽のページに行きましょう。</b> 	<b>402-175の筆算 P52.53</b> ①教科書 P52 のせつ明をよむ。 ②自分のノートにおいて <u>たしかめる</u> 。♣ <u>まとめ</u> をかくにんする。 ③P53△2をノートにとき、 <u>答え合わせをする</u> 。 ④△3をノートにとき、答え合わせをする。 ⑤計ド②③の①から⑩までを計ドノートにとく。	<b>1000-265の筆算 P53</b> ①教科書 P53 のせつ明をよむ。 ②自分のノートにおいて <u>たしかめる</u> 。♣ <u>まとめ</u> をかくにんする。 ③P53△4をノートにとき、答え合わせをする。 ④△5をノートにとき、答え合わせをする。 ⑤計ド②③の⑪から⑳までを計ドノートにとく。	<b>大きい数の筆算 P54 4位数</b> ①教科書 P54 のせつ明をよむ。 ②自分のノートにおいて <u>たしかめる</u> 。 ③はるとさん問題をノートにとき、答え合わせをする。 ④♣ <u>まとめ</u> をかくにんする。 ④△1をノートにとき、答え合わせをする。 ⑤計ド④を計ドノートにとく。
5	かがやき	<b>手順の組み合わせ</b> ①テキシコー第5回を見る。 ②ドスル「 <u>食べ物がもったいない</u> 」を見る。 ③食品ロスについて考えたことを <u>カード</u> に書こう。 (日づけ・題・かんそう) 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を大切にしよう。	<b>わたしたちの新宿区 P12、13</b> ①P12,13 を読もう。 ②東京都の地図で新宿区はどこにあるかな。赤えんぴつでぬろう。 ③新宿区のまわりの区調べ、地図に入れよう。 ④新宿区は、何の形に見えるかな。 ⑤ <u>コノマチ☆リサーチ</u> で八方位について学ぶ。(ふく習) <u>四方位</u>	<b>図書 お話のくにの100さつ 新美南吉(にいみ なんきち) 名作読みくらべ</b> ①「手ぶくろを買いに」 ②「ごんぎつね」 あなたは、どちらの話が心にのこりましたか。	<b>体ほぐし</b> ① <u>超ラジオ体操</u> をする。 ②はりきり体育ノ介第16回「 <u>台上前転</u> 」を見る。 ③ストレッチマン・ゴールド第1回を見る。 <u>ストレッチ</u> をする。	<b>「ふしぎ」を楽しもう</b> ①「ふしぎだいすき」第5回「 <u>さがせ!野原の虫</u> 」をみる。 ②おまかせ教室eライブラリ3年理科「 <u>こん虫の育ち方</u> 」をとく。
6	学活	<b>自分の考えを見つけよう</b> ①Q「 <u>ルールって本当に必要?</u> 」を見る。 ②「もし~だったら?」とそうぞうしてみよう。 ③Q 君のようにルールを作るとしたら、あなたはどんなルールを作るかな。	<b>もっと調べたかったから教P6~9</b> ①「もっと調べたかったから」を音読する。 ②教科書の後ろについている道徳ノートに「考えてみよう」について書く。 ③心のアクセルとブレーキを上手に使うために思ったことを道徳ノートにまとめる。	/	<b>身近な問題に気づく</b> ①コスル「 <u>食品ロスをなくそう</u> 」を見る。 ②今の自分の生活を見なおそう。考えたことを <u>カード</u> に書こう。 ③じょうほう活用名人への道②「 <u>しゃしんさつえい</u> 」のコツをかくにんしよう。	<b>「ふしぎ」を楽しもう</b> ①「ふしぎだいすき」第7回「 <u>ふしぎはっけん</u> 」をみる。 ②おまかせ教室eライブラリ3年理科「 <u>こん虫の体のつくり</u> 」をとく。

3年 番 ( )

月 日 ( )

(テーマ)

--

(わかったこと)

(考えたこと)

● 次の話の中心はどこか、考えましょう。

・「問い」に線を引きましょう。

・「問い」にたいする「答え」をさがして、線を引きましょう。



五月になりましたが、新しい学年にはなれましたか。どんどん楽しい学校にして

いきたいですね。それでは、学校みんなで楽しく生活するには、どうしたらいいのでしょうか。

遊んだり、歌を歌ったりするのもいいでしょう。でも、大切なのは、あいさつです。あいさつは、したほうも、されたほうも気もちよくなりますね。まずは、毎日のあいさつから始めましょう。

・この話の中心をまとめて書きましょう。

学校のみんなで楽しく生活するには、あいさつを大切にすることだ。



正しいひみをえらんで、( )にOをしましょう。

3年( )

3 「説明文 言葉遊び・こま」

- ① P48 言葉遊びに親しむ。  
ア( ) すごいものとしてつき合う。  
イ(O) みぢかなものとしてふれる。
- ② P50 さまざまなくふうをする。  
ア(O) よいやり方を考えること。  
イ( ) きれいにかざること。
- ③ P51 色のかわるのがとくちようだ。  
ア( ) 当たり前であるところ。  
イ(O) とくに目立つところ。
- ④ P51 中がくどうになっている。  
ア( ) いっぱいに。  
イ(O) 空っぽに。
- ⑤ P54 小さなくほみを作る。  
ア( ) もりあがったところ。  
イ(O) へこんだところ。
- ⑥ P55 バランスをとる。  
ア( ) ちようし。  
イ(O) つりあい。

正しいみをえらんで、( )にOをしましょう。

3年( ) )

3 「説明文 言葉遊び・こま」

- ① P48 言葉遊びに親しむ。  
ア( ) すごいものとしてつき合う。  
イ( ) みぢかなものとしてふれる。
- ② P50 さまざまなくふうをする。  
ア( ) よいやり方を考えること。  
イ( ) きれいにかざること。
- ③ P51 色のかわるのがとくちょうだ。  
ア( ) 当たり前であるところ。  
イ( ) とくに目立つところ。
- ④ P51 中がくうどうになっている。  
ア( ) いっぱいに。  
イ( ) 空っぽに。
- ⑤ P54 小さなくぼみを作る。  
ア( ) もりあがったところ。  
イ( ) へこんだところ。
- ⑥ P55 バランスをとる。  
ア( ) ちょうし。  
イ( ) つりあい。

正しいひみをえらんで、( )に○をしましょう。

3年( )

## 2 「きつつきの商売」

- ① P16 えりすぐりの木  
ア ( ) 高いねだんで売れること。  
イ (○) えらびにえらびぬくこと。
- ② P17 しょうちしました。  
ア (○) たのみを聞き入れること。  
イ ( ) 分かるようになること。
- ③ P18 こつくりうなずきました。  
ア (○) 分かったと首をたてにふる。  
イ ( ) 大きな声でへんじをする。
- ④ P19 うっとり聞いていました。  
ア ( ) ねむそうに。  
イ (○) いい気もちで。
- ⑤ P20 できたてのメニュー。  
ア ( ) もうすぐできること。  
イ (○) できて聞もないこと。
- ⑥ P22 ロクに言いました。  
ア ( ) 物を食べながら。  
イ (○) おおぜいがそれぞれに。
- ⑦ P24 しゅいんとだまって、目をとじました。  
ア (○) しずまりかえるようす。  
イ ( ) ぼんやりしているようす。

正しいひみをえらんで、( )にOをしましょう。  
3年( )

## 2 「きつつきの商売」

- ① P16 えりすぐりの木  
ア( ) 高いねだんで売れること。  
イ( ) えらびにえらびぬくこと。
- ② P17 しょうちしました。  
ア( ) だのみを聞き入れること。  
イ( ) 分かるようになること。
- ③ P18 こつくりうなずきました。  
ア( ) 分かったと首をたてにふる。  
イ( ) 大きな声でへんじをする。
- ④ P19 うっとり聞いていました。  
ア( ) ねむそうに。  
イ( ) いい気もちで。
- ⑤ P20 できたてのメニュー。  
ア( ) もうすぐできること。  
イ( ) できて間もないこと。
- ⑥ P22 ロクに言いました。  
ア( ) 物を食べながら。  
イ( ) おおぜいがそれぞれに。
- ⑦ P24 しんとだまって、目をとじました。  
ア( ) しずまりかえるようす。  
イ( ) ぼんやりしているようす。



正しい読みをえらんで、( ) に○をしましょう。

3年( )

1 「どきん」 谷川 俊太郎 問題

①P13 いんりよくをかんじる。

ア ( ) ものを強くおしつけるカ。

イ (○) ものとものが、引き合うカ。

②P13 ろうかがみしみしする。

ア ( ) ものがはやく回った時に出る音。

イ (○) いたなどがまがった時に出る音。

③ 「だれかがふりむいた！」の読み方は？

ア ( ) 声を弱めて読む。

イ (○) 声を強めて読む。

④ 「どきん」とありますが、どんな気持ち？

ア (○) びつくりしたなあ。

イ ( ) ぶしぎだなあ。

正しい読みをえらんで、( )にOをしましょう。

3年( )

1 「どきん」 谷川 俊太郎 問題

①P13 いんりよくをかんじる。

ア( )ものを強くおしつけるカ。

イ( )ものとものが、引き合うカ。

②P13 ろうかがみしみする。

ア( )ものがはやく回った時に出る音。

イ( )いたなどがまがった時に出る音。

③「だれかがふりむいた！」の読み方は？

ア( )声を弱めて読む。

イ( )声を強めて読む。

④「どきん」とありますが、どんな気持ち？

ア( )びつくりしたなあ。

イ( )ふしぎだなあ。



5/29(金) P.56

9000 になる計算を考えよう。

$$\begin{array}{r} \textcircled{ア} \\ 5074 \\ + 3926 \\ \hline 9000 \end{array}$$

一の位はたすと  
10になる。

$$\begin{array}{r} \textcircled{イ} \\ 7432 \\ + 1568 \\ \hline 9000 \end{array}$$

★ 十の位と百の位は  
たすと9になる。

$$\begin{array}{r} \textcircled{ウ} \\ 2857 \\ + 6143 \\ \hline 9000 \end{array}$$

千の位はたすと  
8になる。

(ほかにも作ろう!)

$$\begin{array}{r} 3204 \\ + \square\square\square\square \\ \hline 9000 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \square\square\square\square \\ + 2487 \\ \hline 9000 \end{array}$$

$$\triangle 3 \quad 5000 - 1748 = 3252$$

(答え)  
3252円

$$\begin{array}{r} 4 \overset{9}{\cancel{0}} \overset{9}{\cancel{0}} \overset{9}{\cancel{0}} \\ 5000 \\ - 1748 \\ \hline 3252 \end{array}$$

P.56 たしかめよう

$$\triangle 1 \quad \textcircled{1} \quad \textcircled{2}$$

$$\begin{array}{r} 242 \\ + 731 \\ \hline 973 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 482 \\ + 264 \\ \hline 746 \end{array}$$

$$\textcircled{3} \quad \textcircled{4}$$

$$\begin{array}{r} 378 \\ + 557 \\ \hline 935 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 926 \\ + 74 \\ \hline 1000 \end{array}$$

$$\textcircled{5} \quad \textcircled{6}$$

$$\begin{array}{r} 607 \\ + 893 \\ \hline 1500 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 5423 \\ + 1387 \\ \hline 6810 \end{array}$$



5/28 (木) P.54~

大きい数の筆算

II

$$\begin{array}{r} \text{㊸} \\ 2483 \\ + 7156 \\ \hline 9639 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{㊸} \\ \overset{6}{\cancel{7}}\overset{0}{\cancel{0}}\overset{\cancel{9}}{\cancel{5}}6 \\ - 2483 \\ \hline 4673 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{㊸} \\ 5102 \\ + 4398 \\ \hline 9500 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \text{㊸} \\ \overset{4}{\cancel{5}}\overset{0}{\cancel{0}}\overset{\cancel{9}}{\cancel{0}}\overset{\cancel{2}}{\cancel{2}} \\ - 4398 \\ \hline 704 \end{array}$$

50  
-43  
7  
でもできるね!

㊸ 4位数になってもやり方は同じ。

△ ①

$$\begin{array}{r} 1346 \\ + 5287 \\ \hline 6633 \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} 6293 \\ + 1407 \\ \hline 7700 \end{array}$$

③

$$\begin{array}{r} 7321 \\ + 486 \\ \hline 7807 \end{array}$$

④

$$\begin{array}{r} 3948 \\ + 52 \\ \hline 4000 \end{array}$$

△ ⑤

$$\begin{array}{r} 267 \\ + 9135 \\ \hline 9402 \end{array}$$

⑥

$$\begin{array}{r} \overset{6}{\cancel{3}}\overset{\cancel{2}}{\cancel{2}}6 \\ - 1483 \\ \hline 2243 \end{array}$$

⑦

$$\begin{array}{r} \overset{5}{\cancel{6}}\overset{0}{\cancel{0}}\overset{\cancel{2}}{\cancel{3}}5 \\ - 4987 \\ \hline 1048 \end{array}$$

⑧

$$\begin{array}{r} 52\overset{8}{\cancel{9}}\overset{\cancel{3}}{\cancel{3}} \\ - 917 \\ \hline 4376 \end{array}$$

⑨

$$\begin{array}{r} \overset{4}{\cancel{5}}\overset{0}{\cancel{0}}\overset{\cancel{3}}{\cancel{3}} \\ - 48 \\ \hline 4965 \end{array}$$



P.53

△ ⑨

$$\begin{array}{r} 5 \cancel{9} \cancel{0} \\ \cancel{6}00 \\ - \quad \quad 8 \\ \hline 592 \end{array}$$

⑩

$$\begin{array}{r} 8 \cancel{9} \cancel{0} \\ \cancel{9}05 \\ - \quad \quad 7 \\ \hline 898 \end{array}$$

△

⑪ 204 - 47 = 157

(答え) 157ページ

$$\begin{array}{r} 1 \cancel{0} \cancel{4} \\ \cancel{2}04 \\ - \quad 47 \\ \hline 157 \end{array}$$

⑫ 204 - 102 = 102

(答え) 102ページ

$$\begin{array}{r} 204 \\ - 102 \\ \hline 102 \end{array}$$

5/27 (水) P.53~

□

1000 - 265 の計算

① 1000 - 300 = 700

答えは、700くらいになるよ。

□

① 1000 - 265 = 735

\* 借りに下ろす!!



かならず借りに  
ていねいに!!

$$\begin{array}{r} 9 \cancel{9} \cancel{0} \\ \times 000 \\ - \quad 265 \\ \hline 735 \end{array}$$

②

かならず

上の位から借りにくり下げる。

△

①

$$\begin{array}{r} \cancel{1} \cancel{0} \cancel{0} \\ \times 000 \\ - \quad 521 \\ \hline 479 \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} \cancel{1} \cancel{0} \cancel{0} \\ \times 000 \\ - \quad 382 \\ \hline 618 \end{array}$$

③

$$\begin{array}{r} \cancel{1} \cancel{0} \cancel{0} \\ \times 000 \\ - \quad \quad 46 \\ \hline 954 \end{array}$$

④

4けたになっても  
同じように計算  
できそう。

△

$$\begin{array}{r} 284 + 716 \\ 990 + 10 \\ 999 + 1 \end{array}$$

いそいそ  
考えられるね!!



5/26(火)

$$\begin{array}{r} \triangle \textcircled{9} \\ 507 \\ - 86 \\ \hline 421 \end{array}$$

$$\textcircled{10} \begin{array}{r} 6 \quad \nabla \\ 734 \\ - 258 \\ \hline 476 \end{array}$$

$$\textcircled{11} \begin{array}{r} 7 \quad \nabla \quad \nabla \\ 865 \\ - 287 \\ \hline 578 \end{array}$$

$$\textcircled{12} \begin{array}{r} 5 \quad \nabla \\ 642 \\ - 49 \\ \hline 593 \end{array}$$

5/27(水) P.52~

② 402 - 175 の筆算は？

Ⓛ 400 - 200 = 200  
答えは、200より少し大きくなる。

$$\begin{array}{r} 227 \\ + 175 \\ \hline 402 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 3 \quad \nabla \quad \nabla \\ 402 \\ - 175 \\ \hline 227 \end{array}$$

- ① 2-5はできない。
- ② 十の位は0。
- ③ 百の位から十の位へ  $\nabla$   
9のこに  $\nabla$ 、一の位へ  
下げる。

下はかめは、  
あべこべに!!

$$\triangle \textcircled{1} \begin{array}{r} 3 \quad \nabla \quad \nabla \\ 408 \\ - 279 \\ \hline 129 \end{array}$$

$$\textcircled{2} \begin{array}{r} 8 \quad \nabla \quad \nabla \\ 805 \\ - 608 \\ \hline 297 \end{array}$$

$$\textcircled{3} \begin{array}{r} 6 \quad \nabla \quad \nabla \\ 702 \\ - 644 \\ \hline 58 \end{array}$$

$$\textcircled{4} \begin{array}{r} 2 \quad \nabla \quad \nabla \\ 300 \\ - 292 \\ \hline 8 \end{array}$$

$$\textcircled{5} \begin{array}{r} 4 \quad \nabla \quad \nabla \\ 503 \\ - 76 \\ \hline 427 \end{array}$$

$$\textcircled{6} \begin{array}{r} 1 \quad \nabla \quad \nabla \\ 206 \\ - 18 \\ \hline 188 \end{array}$$

$$\textcircled{7} \begin{array}{r} 2 \quad \nabla \quad \nabla \\ 307 \\ - 69 \\ \hline 238 \end{array}$$

$$\textcircled{8} \begin{array}{r} 7 \quad \nabla \quad \nabla \\ 801 \\ - 3 \\ \hline 798 \end{array}$$

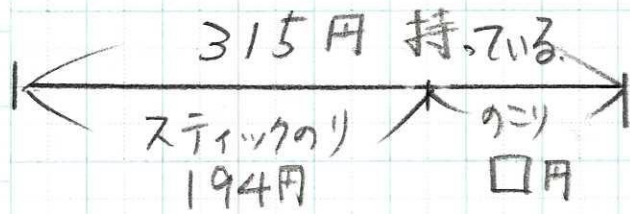


5/26(火)

3位数-3位数の計算ができるか。

II

もえさんは315円持っています。94円のスタックのりを買うと、何円かかりますか。



21  
 300円から  
 200円以上  
 100円!  
 足りない100円くらい

$$\textcircled{1} 315 - 194 = 121$$

(答え) 121円

$$\begin{array}{r} 315 \\ - 194 \\ \hline 121 \end{array}$$

④ 引き算の筆算は、  
 3けたになっても位を  
 そろえて書き、一の位から  
 じゅんに位ごと計算する。

△ ①

$$\begin{array}{r} 765 \\ - 413 \\ \hline 352 \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} 587 \\ - 324 \\ \hline 263 \end{array}$$

③

$$\begin{array}{r} 683 \\ - 365 \\ \hline 328 \end{array}$$

④

$$\begin{array}{r} 432 \\ - 126 \\ \hline 306 \end{array}$$

⑤

$$\begin{array}{r} 920 \\ - 914 \\ \hline 6 \end{array}$$

⑥

$$\begin{array}{r} 710 \\ - \quad 5 \\ \hline 705 \end{array}$$

⑦

$$\begin{array}{r} 638 \\ - 271 \\ \hline 367 \end{array}$$

⑧

$$\begin{array}{r} 349 \\ - \quad 73 \\ \hline 276 \end{array}$$



3位数+3位数の筆算のしかた

①

$$\begin{array}{r} 347 \\ + 178 \\ \hline 525 \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} 763 \\ + 459 \\ \hline 1222 \end{array}$$

くり上がりも同じ!

③ くり上がりは何回あっても、百の位でくり上がっても、これまでと同じやり方で筆算できる。

③ ①

$$\begin{array}{r} 196 \\ + 739 \\ \hline 935 \end{array}$$

②

$$\begin{array}{r} 264 \\ + 148 \\ \hline 412 \end{array}$$

③

$$\begin{array}{r} 379 \\ + 62 \\ \hline 441 \end{array}$$

④

$$\begin{array}{r} 26 \\ + 785 \\ \hline 811 \end{array}$$

⑤

$$\begin{array}{r} 205 \\ + 398 \\ \hline 603 \end{array}$$

⑥

$$\begin{array}{r} 487 \\ + 17 \\ \hline 504 \end{array}$$

⑦

$$\begin{array}{r} 623 \\ + 514 \\ \hline 1137 \end{array}$$

⑧

$$\begin{array}{r} 407 \\ + 834 \\ \hline 1241 \end{array}$$

⑨

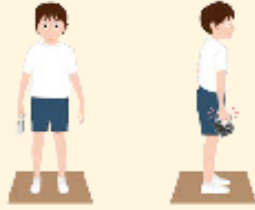
$$\begin{array}{r} 942 \\ + 58 \\ \hline 1000 \end{array}$$

⑩ 一の位から順にたしていく。



# 新体カテストの行い方

## 握力



- 握力計の針が外周になるように持つ
- 両足を併せ、足を下げてまっすぐに立つ
- 握力計が身体や衣類に当たら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



- マットにおおむけに寝て両手を強く握り、両足を肩の前で組み、両足を90度に開ける
- おさえる人は、両足を抱え込み、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、着ている体勢に戻る
- 30秒間にできるだけ多く繰り返す、回数を数える 1回行う

## 長座体前屈



- 両足を箱の間に立てて長座姿勢をとる  
両手とお尻を箱につけ、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膝の手前にかかるように置く  
両足を伸ばしたまま、両手で箱を十分に引き寄せる
- 両手を箱の上から離さず、腰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
- 箱が一番深くに入った時に手を離す
- 箱の長さ距離をもととして計測する 2回行う

## 反復横とび



- 中央のラインをまっすぐに立つ
- 「始め」の合図で右側のラインを越え、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え、触れるまでサイドステップする  
この動きを20秒間繰り返す、それぞれのラインを越えることに、1点とする 2回行う

### 新体カテストにおける具体的目標値(男子)

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