

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)			
	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①~⑯ 音読「ともだちをさがそう」 教科書34~37ページ 	算数	<p>たし算のきまり</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 ○つけ、なおしをする。 <p>※たし算(2) 教科書のこたえ</p>	国語	<p>たんぽぽのちえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □と△のまとまりを読む。 作文ノートを書く。たんぽぽのちえを見つける。 「たんぽぽのちえ」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) 	算数	<p>ひき算のしかたを考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書24~26ページを読む。 さんすうノートを書く。 <p>※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たい(計算ドリル9まで) もやりましょう。</p>	算数	<p>ひき算(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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、○つけする。
2	算数	<p>たし算(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 ○つけ、なおしをする。 	音楽	<p>音楽のページを見ましょ う。</p> 	算数	<p>たし算(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 ○つけ、なおしをする。 <p>※たし算(2) 教科書のこたえ</p>	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	<p>たんぽぽのちえ</p> <ul style="list-style-type: none"> △と□のまとまりを読む。 作文ノートを書く。たんぽぽのちえを見つける。 「たんぽぽのちえ」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)
3	国語	<p>たんぽぽのちえ</p> <ul style="list-style-type: none"> 光村 たんぽぽのちえ【動画資料】を見る。 教科書42~47ページを読む。 <p>※光村朗読語声を聞いてよいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<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。 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	<p>図工のページを見ましょ う。</p> 	音楽	<p>音楽のページを見ましょ う。</p> 	図書	<p>図書館たんけん</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書28~29ページを読む。 おばけの学校第5回を見る。 <p>※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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	生活	大きくなあれ わたしのやさい ・やさいすかんをつくろう 【じゅうちょう】 前回のつづきです。すきなやさいを4つ(かきたい人は好きなだけ)かきましょう。 ・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。	国語	・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①~⑯ ・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。	図工	3時間目のつづきをしましよう。	国語	たんぽぽのちえ ・四と五のまとまりを読む。 ・作文ノートを書く。たんぽぽのちえを見つける。 ・「たんぽぽのちえ」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)	体育	・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どんしよう ・お手つだいタイム おさんぽ (おうちの人といっしょに)
5	道徳	ほんたとかんた ・教科書10~13ページを読む。 ・ほんたとかんた学習のすすめかたとこたえを読んで考える。 ・教科書とノートに考えを書く。	体育	・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どんしよう ・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	・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「たんぽぽのちえ」 ※かん字ドリルのさいごに こたえがあります。	国語	・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「たんぽぽのちえ」 ※かん字ドリルのさいごに こたえがあります。	生活	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。 ・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わいて みましょう。) ・教科書31ページ「ちがいをさ がそう」を考 える。
6		たんぽぽのちえ ・教科書42~47ページを読む。 「ときをあらわすことは」を見つける。 ※光村【朗読音声】を聞いてもよいです。 ・作文ノートを書く。 ・教科書48~51ページを読む。 ・「たんぽぽのちえ」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)	国語			<p style="text-align: center;">★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が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 26 火

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +

たしざんのきまり

きょ 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 = ことばを
おぼえます!!たされる数 + たす数 = こたえ
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、
こたえはおなじになる。

5 26 火

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 ③ たし算のきまり
をけいさんドリルノートにやり、○つけなしひ
をやりましょう。たしざんのひさんのはじめはあしたで
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 十のくらいの上に「1」を
かくこと。

5 かづ 27 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

△

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

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

$$\begin{array}{r} \textcircled{2} \\ \text{しき} \\ \text{こたえ} \end{array} + = \begin{array}{r} \text{ひ} \\ \text{え} \\ \text{よ} \end{array} \begin{array}{r} \text{ま} \\ \text{い} \\ \text{き} \end{array} \begin{array}{r} \text{+} \\ \text{+} \\ \text{+} \end{array}$$

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

かづ にち ようび

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

$$\begin{array}{r} \textcircled{4} \\ \text{しき} \\ \text{こたえ} \end{array} + = \begin{array}{r} \text{ひ} \\ \text{え} \\ \text{よ} \end{array} \begin{array}{r} \text{ま} \\ \text{い} \\ \text{き} \end{array} \begin{array}{r} \text{+} \\ \text{+} \\ \text{+} \end{array}$$

$$\begin{array}{r} \textcircled{5} \end{array}$$

教科書23ページは、ノートではなく
そのまま教科書に書きましょう。

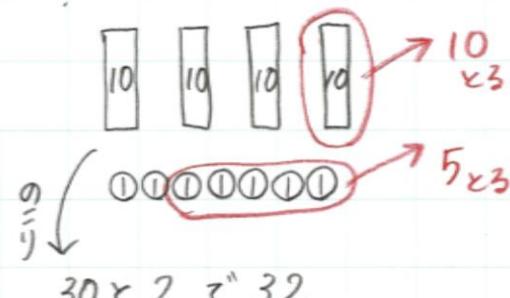
5 かづ 28 はち 木 ようび

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

ひきざんのしかたを
かんがえようきょ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

$$47 - 15 =$$

40 7 10 5

$$40 - 10 =$$

$$7 - 5 =$$

$$30 + 2 =$$

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 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。

$$47 - 15 =$$

$$47 \quad \text{一のくらい}$$

$$- 15 \quad 7 - 5 =$$

十のくらい

$$4 - 1 =$$



$$\textcircled{1} \quad 58$$

$$- 27$$

$$\textcircled{2} \quad 35$$

$$- 12$$

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

$$\textcircled{3} \quad 88$$

$$- 16$$

$$\textcircled{4} \quad 76$$

$$- 33$$

たしざん、ひきざんの ひっさんを
学しゅうしました。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
(くり下さり)

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人の考え方を せつ明しましょう。

こうた…10のまとまりどうし、ばらどうしで 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人の考え方の 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

△ ①58-27=31 ②35-12=23 ③88-16=72 ④76-33=43

★どうとくの教科書 10~13ページを読み、つぎのしつもんを考えましょう。

①かんたが うら山に入り、ひとりになったぽんたは、どんなことをおもったでしょう？

②大きなこえで 「ぼくは いかないよ。」と言った ほんたは どんな気もちだったのでしょうか?

③さいごに、

ふたりは、なかよく ぶらんこに ゆられています。

気持ちのよいかぜが、ほおをなでていきました。 気持ちよいとかんじたのは、どうしてでしょう？

★どうとくノート 4ページ にじぶんの考えを書きましょう。



ふたりが 風を 気もちよく
かんじたのは どうしてでしょう。

3 ほんたと かんた

よ、と思つたがすんでできたときの
ことを思ひ出して書きましよ。

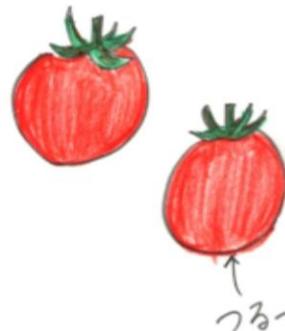
よこと想ひこなすんでできたときの
こころを題へ出して書きあしめ。

教科書 [10 ~ 13 ページ]
がくしゅうした 日
月
日

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…ひとつで
口に入るくらい。
トマトより小さい

たべると、……

③ ナス

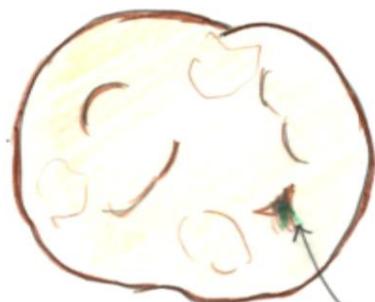


ながほそい
まるいかたち。
(ひょうたん)

いろは こい
むらさき

たべると、……

② ジャガイモ

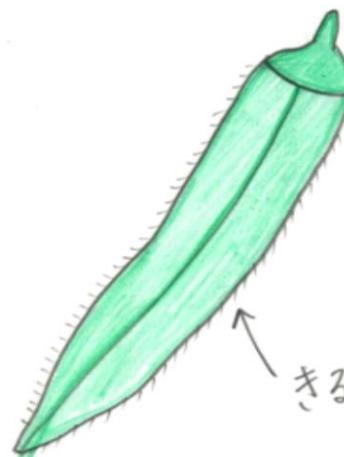


うすい ちゃいろ
(土がついている)

まるいけれど
ゴツゴツしたかたち

め みたいたのが
出ていることもある。

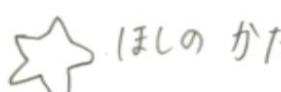
④ オクラ



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

わ
も

わ
い
わ
た
毛
の
た
ね
が
ど
の
く
ら

し
り
と
お
く
ま
で
い
く
の
か
、

花
の
じ
く
が
わ
か
り
ま
せ
ん。

わ
か
ら
な
い
こ
と
、
こ
と
ば
な
ど

も ↓ もとしりたい（しがべてみたい）こと

へかんそうの書きがたく、人は、ふつうに文でかんそうを書きがたが、わがりにくく、人は、ふつうに文でかんそうを書かれて、どうぞせんぶのことを書かなくてよいです。

あした、からは、作文ノートをかきます。

は	書	は	め	た
こ	こ	じ	あ	ん
た	う	め	て	ほ
ん	め	。	。	。
と	はじ	て	読	の
こ	め	ん	ん	ち
ぼ	て	だ	だ	え
ぼ	め	か	か	。
し	し	ん	ん	。
り	た	そ	そ	。
が	わ	う	う	。
ま	か	を	を	。
わ	か	。	。	。
た	た	。	。	。
毛	。	。	。	。
た	に	。	。	。
。	。	。	。	。
に	。	。	。	。
な	。	。	。	。
る	。	。	。	。

5月26日(火) たんぽぽのちえ ときをあらわすじばをみつけよう・学習のすすめかた

●今日からは、作文ノート【オレンジのウシの表紙・しじゅノート】をつかいます。

たんぽぽのちえ

とき

一 春になると、たんぽぽの黄色いきれいな花
がさきます。

めあて たんぽぽは、いつ、どんなちえをはたら

かせて いるか読もう。

- ① いつもときをあらわすことば をさがす。
- ② どんなちえ 〇〇するちえ をさがす。
- ③ ようすをあらわすことば をさがす。

5月 26日

No. 1

5月27日

ことばのいみ

- ・ しぶむ↓しおれる、げん気がなくなる
- ・ だんだん↓すこしずつ
- ・ う? ぽい↓うのよくな
- ・ 花のじく↓
- ・ えいよう↓生きものがそだつのに大切なもの
- ・ どんどん↓休まずつづくようす
- ・ ぐつたり↓力がぬけたようす



どんどん太らせるのです。

5 月 27 日

二二、三日たつと、その花はしぶんで、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、ぐつたりとじめ
んにたおれてしまします。

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

5月27日(水)たんぽぽのちえ

二・三のあたりを読んで ちえを見つけよう

四 やがて、花はすっかりかれて、その後に、
白いわた毛がでてきます。

5 月 28 日

No.

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

5 月 28 日

No.

ことばのいみ

す す
・す、かり↓せんぶ、かんせんに
ら う
・ら、かさん↓パラシュー、ト
ひ こう
ひこうきから人やものをおろ
く うぐ
すどうぐ

月 日

No.

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 29 日

No.

このころになると、それまでたおれていた花のじくが、またおき上ります。そして、

せのびをするように、ぐんぐんのびていきます。

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つて、たねをとおくまでとばすことができるからです。

たんぽぽのひめ 独創的表現【おひかの方が読んでいたやう】

「たんぽぽのひめ」は、説話文（やつねこすゐ文章）です。お話を読み、場面のめぐわせなどは田舎の想像して樂しみ文章とせらがこ、書いてあるにとから大切な情報を読み取つてこまわす。

この单行で歌ひたい読みの方にひじては、教科書48ページに載つてこまわす。

① ひじ ② おひかの方 がおひのか、につて読みといひを ぬあひに進めてこまわす。

5月25日（月） はじめて読んだ感想を書くもしよう。

- 全文の音読をします。光村図書の動画資料が大変わかりやすこのドアで聴いたやう。次に、自分で読んだり朗読部で全文を朗読（音読）します。
- 「わらじ」を読みます。自分で読んだり、おあは最初にどうなじみを感じたかをノートに書くも。
- 書くも方たは、いじりノートにお手本をのせました。わからにしごと感想を書くもよだれ。

5月26日（火） とれをあらわすじとば 」は注目して読みましよう。

- 「ひじ」を読みます。自分で読んだり、おあは最初にどうなじみを感じたかをノートに書くもよだれ。
- 自分で音読が難しごと感想を、おひかの方と一緒に読んだり、光村図書の動画サイトを活用してみます。
- 「おひかの方【オレンジ色】でつこの表紙・作文ノート】
- 【】のあひみつと独創的のぬあひを 書くもしよう。（お手本を見て書くもよだれ。）

※「たんぽぽのひめ」七十のあひみつ（盛綴じての意味はまだ解らつてこまわん）で書かれてこまわす。〇ページの△行田…どせ、わからにしごと【】のあひみつに翻訳をつけてこまわす。教科書にも田を書くもよだれ。

5月27日（水） 11・11のあひみつを読んで、たんぽぽのひめを覗つておもしよう。

- 教科書43~44ページ（11・11）を読み、作文ノートにしごとをよみ。（お手本を見て書くもよだれ。）
 - ・ しりやした文は、田やしるこをつけてこまわす。
- ① 「ひじをあらわすじとば」→赤で線を引く。
- ② 「ひじをあらわすじとば」→黄色で線を引く。※
- ③ 「おひかの方【】」→左かわのページにじとばのこみを書くもよだれ。お手本を見て、わからなじと感つたじとばがあれば、書くもよだれ。（はながは、書かなくてよいこだわ。）

④ 「ひじをあらわすじとば」→青で線を引く。

※「ひじ」を覗つての鑑のポイント

文末の表現（文のおわりのいじ）「へいじや」「へいじや」
「へいじや」で読みます。

たんぽぽのちえ

一・書いてありません。

二・

三・

・たねをじんじん太らせるわいえ
「たねにたくさんのえいようをおくひとこるのです。」
→太らせるわいえ わけ（理由）です。

ときをあらわすじとば

- ① 春になると
- ② 一、三日たつと
- ③ やがて
- ④ いのんになると
- ⑤ よく晴れて、風のある日には、
- ⑥ ぬり気の多い日や、雨がりの日には、

5月26日(木)

四・五のまとまりを読んで、たんぽぽのちえを見つけましょう。

- 教科書44ページの行田～45ページ4行田(四・五)を読み、作文ノートにしあわせましょう。(お手本を見て書いてください。)
- しあわせした文に、色やしるしをつけたいのか。

- 「ひめをあらわすことば」→赤で線を引く。
- 「よつすをあらわすことば」→黄色で線を引く。※
- 「よくわからなことば」→左がわのページに「ことばのいみ」を書めましょう。お手本を見て、わからなこと思つたことばがあれば、書めましょう。(なにが、書かなくてかよいでよ。)

④「ひめをあらわすことば」→青で線を引く。

5月26日(金)

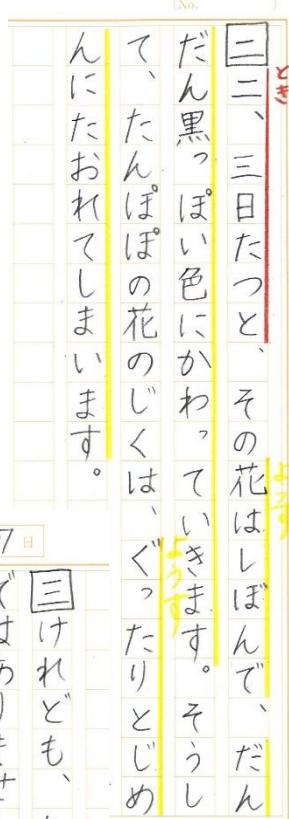
六・七のまとまりを読んで、たんぽぽのちえを見つけましょう。

- 教科書45ページ5行田～46ページ4行田(六・七)を読み、作文ノートにしあわせましょう。(お手本を見て書いてください。)
- しあわせした文に、色やしるしをつけたいのか。

- 「これがわからぬことば」→赤で線を引く。
- 「よつすをあらわすことば」→黄色で線を引く。※
- 「よくわからなことば」→左がわのページに「ことばのいみ」を書めましょう。お手本を見て、わからなこと思つたことばがあれば、書めましょう。(なにが、書かなくてかよいでよ。)

④「ひめをあらわすことば」→青で線を引く。

★作文ノートで、しあわせ→赤・黄色・ことばのいみ・青を書めこんだノート(例)



5月27日

どんどん太らせるのです。

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、白いわた毛ができる。

できます。

たんぽぽのちえ

たねを (ふわふわと) とぼすちえ

四・五

ようすをあらわすことば

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

たんぽぽのちえ

六・七

・たねをとおくまでとぼることがで
きるちえ

5月29日

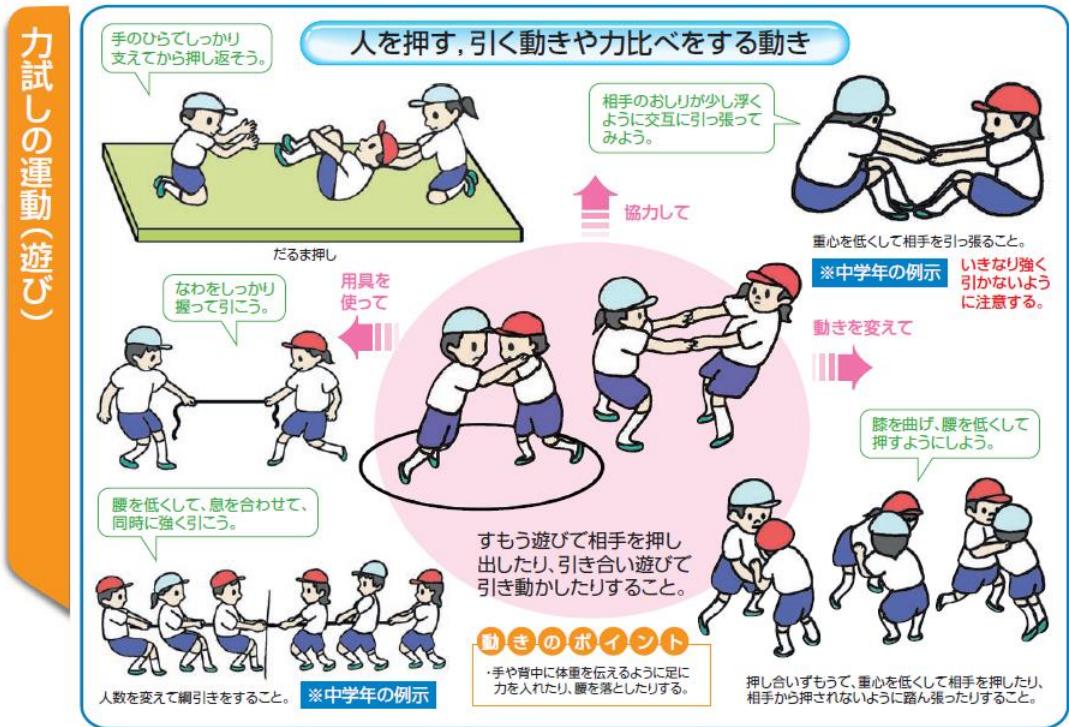
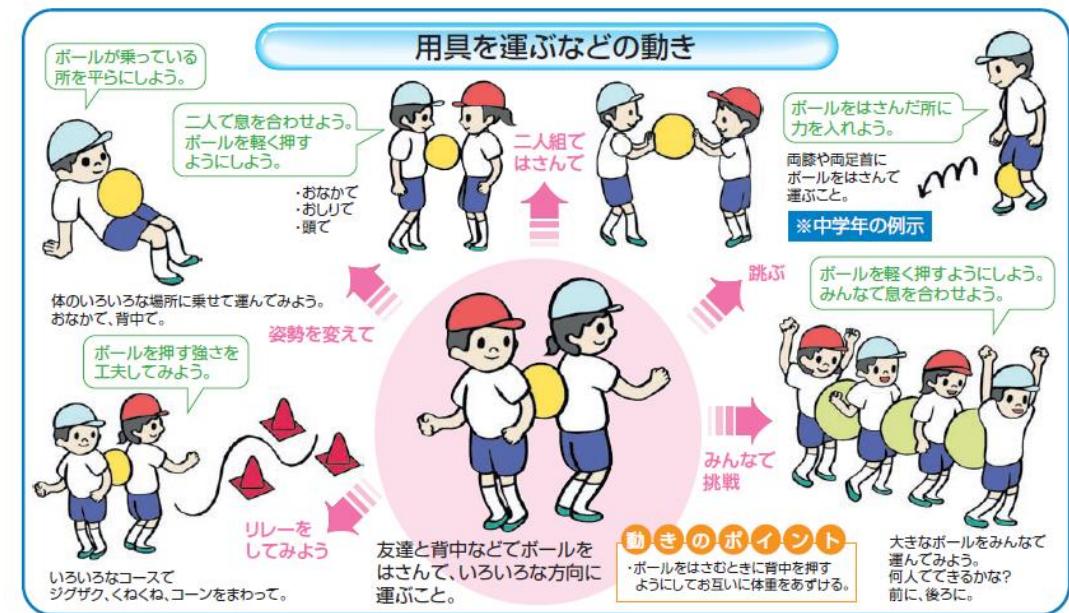
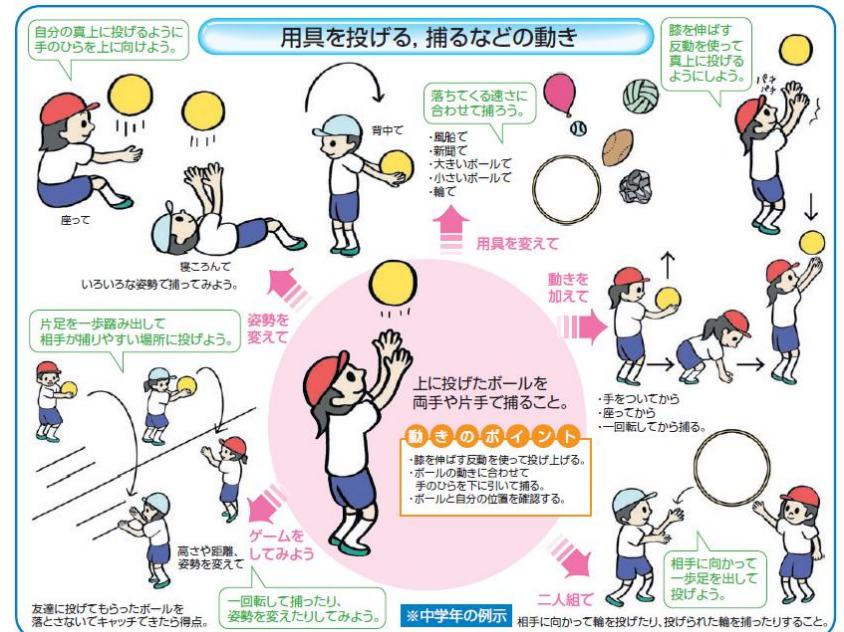
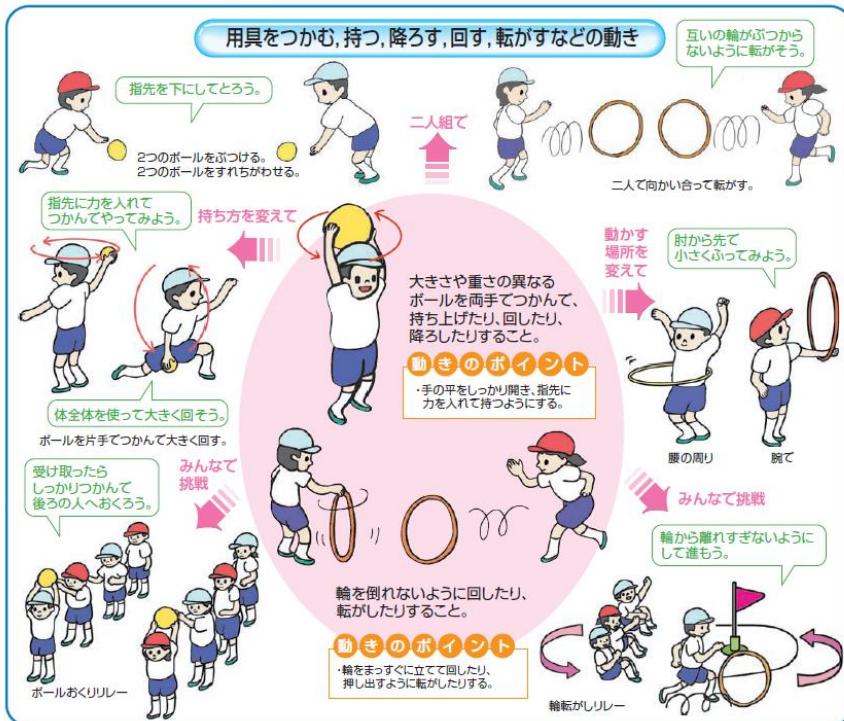
こんなことをするのでしょうか。それ
は、せいを高くするほうが、わた毛に風がよ
くあたつて、^{ちえ}ねをとおくまでとばすことが
できるからです。

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。そして、
せのびをするよう、ぐんぐんのびていま
す。

月 28 日

四 やがて、花はす、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
ょうどらつかさんのようにになります。たんぽ
ぽは、このわた毛についているたねを、
ふわととばすのです。

用具を操作する運動（遊び）



体力テストにちょうどいいくらい！ 体力テストのやり方をかくにんしましょう。おうちでできるものがあれば、れんしゅうしてみましょう。 [学習よていへもどる](#)

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、腕を下げるまっすぐに立つ
- 握力計が身体や衣服に触れないように強く握る
- 右左交互に2回ずつ行う

上体起こし



- 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

長座体前屈



- 両脚を箱の間にい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、手のひらの中央附近が厚紙の手前につかるように置く
- 両肘を伸ばしたまま、両手で箱を手前につか引く
- 箱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

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ごとに、1点とする

体力テストにおける具体的目標値(男子)

区分	握力 (kg)	上体起こし (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)
さい 6歳	10	12	26	28	21	11.4	116	9	33
さい 7歳	11	15	28	33	31	10.5	127	12	40
さい 8歳	13	17	30	36	40	9.9	137	16	46

20mシャトルラン



- 1 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)
- 2 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
- 3 足が線を越えるか、線に触れたら向きを変える
- 4 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
- 5 折り返しの総回数を記録する

50m走



- 1 スタディングスタートで走る
- 2 スピードを落とさず、全速力で走る
- 3 ゴールラインを走り抜け
- 4 ゴールライン上に胸が到達するまでの時間を記録する
- 5 1回行う

立ち幅とび



- 1 両足を軽く開き、まま先を踏み切線にそろえて立つ
- 2 両足で同時に踏み切って前方へ跳ぶ
- 3 着地では、お尻側に倒れないように手を前に出す
- 4 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
- 5 2回行う

ソフトボール投げ



- 1 ボールを持って構える
- 2 ステップして、円内からボールを投げる
- 3 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、円から出てはいけない
- 4 斜め上35~45度方向にボールを投げ、記録する
- 5 2回行う

体力テストにおける具体的目標値(女子)

区分	握力 (kg)	上体起こし (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)
さい 6歳	9	11	29	27	18	11.6	109	6	33
さい 7歳	11	14	31	31	25	10.8	121	8	41
さい 8歳	12	16	34	35	31	10.2	130	10	47

なわとびがんばりカード①

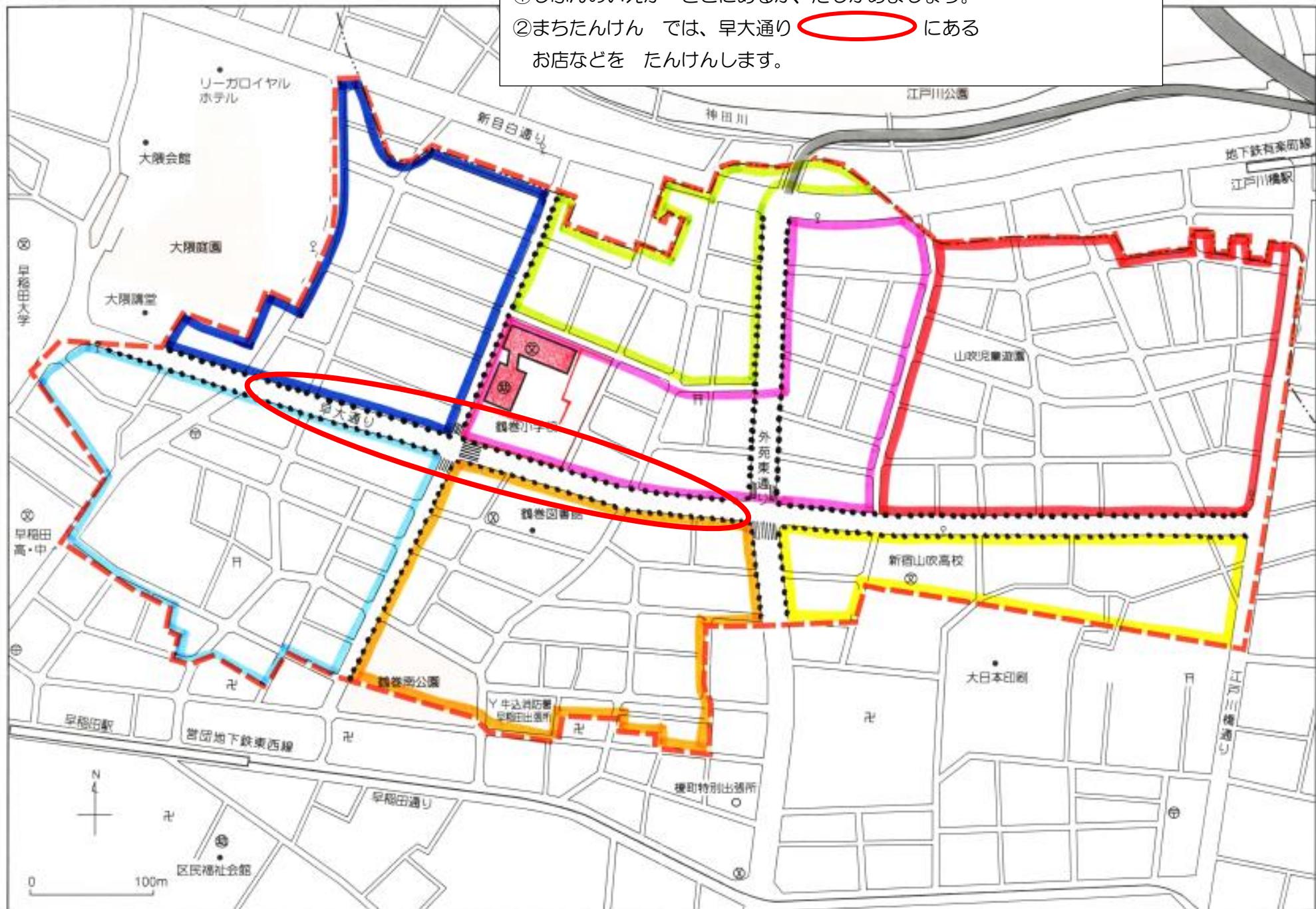
年 組

・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ぬりましょう

きゅう	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ちょうやく)		10		30		50		
13	まえ りょう足とび (1かいせん1ちょうやく)		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	左右かいきゃくとび (グーバーとび)まえ		10		20		30		
10	前後かいきゃくとび (グーチョキとび)		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ちょうやく)		5		15		25		
7	うしろ りょう足とび (1かいせんちょうやく)		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



赤い丸のところにあるお店などを 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めのところ～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。

ならつたかん字

よみかた

かん字のかきじゅん

かくすう

かく

かん字のれんしゅう

かん字をつかつたことば

