

1 しゅうかのけいかくひょう

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

こんしゅうのめあて

.....

かきかたの
みほん
見本

		がくしゅう 学習するきょうかとないう、うんどう	ふり かえり	おうち ひと の人の しるし
がっ につ 4月13日 げつ (月)	おきたじかん 8:30	くくご きょうかしょの ^{おんどく} 音読、かんじドリル さんすう けいさんドリル、プリント たいいく なわとび	◎	✓
	たいおん 36.6℃			
がっ につ 月 日 げつ (月)	おきたじかん < >		
	たいおん < >			
がっ につ 月 日 か (火)	おきたじかん < >		
	たいおん < >			
がっ につ 月 日 すい (水)	おきたじかん < >		
	たいおん < >			
がっ につ 月 日 もく (木)	おきたじかん < >		
	たいおん < >			
がっ につ 月 日 きん (金)	おきたじかん < >		
	たいおん < >			

「こんしゅうのめあて」のふりかえり

.....

ひと ひとこと
おうちの人から一言

せんせい ひとこと
先生から一言

- ① 学習するきょうかを < > のなかにかき、そのとなりにないようをかきましょう。たいいく・うんどうのないうは、べつシートにもかきましょう。
- ② 学習がおわったら、ふりかえりましょう。よくできた◎ できた○ もうすこし△
- ③ おうちの人にかくにんしてもらいましょう。

1 週間の計画表 ひょう

年 組 番 しめい 氏名 _____

今週のめあて

		しゅう 学 習 計 画 (教科、内容)、運動	しゅう 学 習 時 間	ふり かえ 返 り	家の人 のかく にん
書き方 の見本	起きた時間 8:30	〈国 語〉音読(p.5-15)、漢字ドリル(2・3)	2 時間 30 分	◎	✓
	体温 36.5℃	〈算 数〉計算ドリル(p.6-10)、プリント 〈体 育〉なわとび			
月 日 (月)	起きた時間	〈 〉	時間 分		
	体温	〈 〉			
月 日 (火)	起きた時間	〈 〉	時間 分		
	体温	〈 〉			
月 日 (水)	起きた時間	〈 〉	時間 分		
	体温	〈 〉			
月 日 (木)	起きた時間	〈 〉	時間 分		
	体温	〈 〉			
月 日 (金)	起きた時間	〈 〉	時間 分		
	体温	〈 〉			

「今週のめあて」のふり返り かえり

家の人から一言

先生から一言

- ①学習 する教科を 〈 〉 の中に書き、そのとなりに内容を書きましょう。体育・運動の内容はべつのシートにも書きましょう。
- ②学習 が終わったら、学習 時間を書きましょう。
- ③学習 の内容をふり返りましょう。 よくできた◎ できた○ もう少し△
- ④家の人にかくにんしてもらいましょう。

週間計画表

___年___組___番 氏名_____

今週のめあて (学習のめあてと生活のめあてを両方書きましょう)

		学習計画 (教科、内容)、運動	学習時間	ふり返りコメント	家の人の <small>かくにん</small> 確認
例	起きた時間 8:30	<国語>音読(5-15 ページ)、漢字ドリル(3・4) <算数>計算ドリル(6-10 ページ)、プリント <社会>世界の国々の特色調べ <家庭科>みそしるをつくる <体育>体をのばす・ほぐす運動	3 時間 30 分	国によって気候がちがい、作られる農作物や主食も全然ちがった。寒い地域 <small>いさあたたか</small> や暖かい地域 <small>いさあたたか</small> も、もっと調べてみたい。	✓
	体温 36.5℃				
月 日 (月)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (火)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (水)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (木)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (金)	起きた時間		時間 分		
	体温				

「今週のめあて」のふり返り

家の人から一言

先生からのコメント






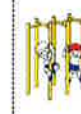















































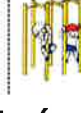


- ①学習する教科を () の中に書き、そのとなりに内容ようを書きましよう。体育・運動の内容ようは別のシートにも書きましよう。
- ②学習が終わったら、学習時間を書きましよう。
- ③学習の内容ようをふり返り、コメントを書きましよう。
- ④家の人に確認かくにんしてもらいましよう。



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。 ★★★

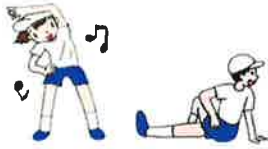
目 標	今週は、() 日、30分 運動できるようにする！								※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。
日にち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。)								運動した時間
/ (月)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取組めた日は○を書きましょう。 ()
他にも取り組んだ運動がありましたら、() の中に書きましょう。()									
/ (火)	体を伸ばす・ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	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

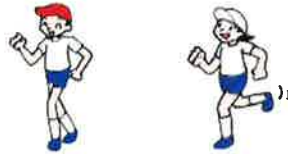


準備運動をしっかり行いましょう

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

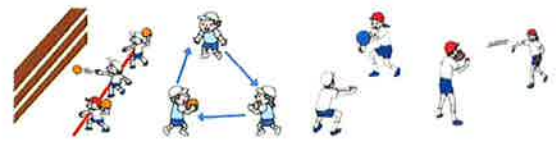
10～15分



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

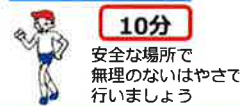
5分



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

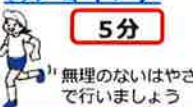
5分



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

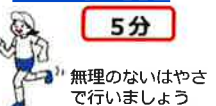
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

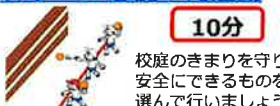
5分



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、一人や少人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