

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 見 ほん 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	<small>おんどく</small> (こくご) きょうかしょの音読、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 < > の中にかき、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、べつの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

		<small>しゅう</small> 学 習 計 画 (教科、内容)、運動	<small>しゅう</small> 学 習 時 間	<small>ふり</small> かえ 返り	家の人の かかく にん
書き方の見本	<small>おきた</small> 時間 8:30	〈国 語〉音読(p.5-15)、漢字ドリル(2・3)	2 時 30 分	◎	✓
	<small>たい</small> 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)	<small>おきた</small> 時間	〈 〉	時 間 分		
	<small>たい</small> 温	〈 〉			
月 日 (火)	<small>おきた</small> 時間	〈 〉	時 間 分		
	<small>たい</small> 温	〈 〉			
月 日 (水)	<small>おきた</small> 時間	〈 〉	時 間 分		
	<small>たい</small> 温	〈 〉			
月 日 (木)	<small>おきた</small> 時間	〈 〉	時 間 分		
	<small>たい</small> 温	〈 〉			
月 日 (金)	<small>おきた</small> 時間	〈 〉	時 間 分		
	<small>たい</small> 温	〈 〉			

「今週のめあて」のふり返り
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	ふり返しコメント	家の人の かくだん 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 おひや</small> や暖かい地域 <small>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 体温		時間 分		
月 日 (火)	起きた時間 体温		時間 分		
月 日 (水)	起きた時間 体温		時間 分		
月 日 (木)	起きた時間 体温		時間 分		
月 日 (金)	起きた時間 体温		時間 分		

「今週のめあて」のふり返し

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、そのとなりに内容ゆゑを書きましよう。体育・運動の内容こと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学習の内容をふり返し、コメントを書きましよう。
- ④家の人に確認かくだ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。 ★★★

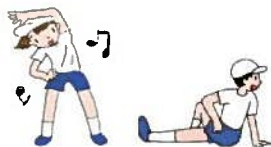
目 標	今週は、() 日、30分 運動できるようにする！									※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。
日 ち	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○でかこみましょう。)									運動した時間
/ (月)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボールを使った運動 	分 30分取り組めた日は○を書きましょう。 ()	
/ (火)	体を伸ばす・ほくす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを使った運動 	竹馬や一輪車などに乗る運動 	ボー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

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

ウォーキング、ジョギング

10～15分



無理のないはやさで、続けて行いましょう



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



なわとび

5～10分



いろいろななわとび方をしましょう



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

かけっこ

5分くらい



短いきよりを全力で走りましょう

※ 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

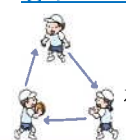
10分



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

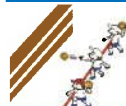
5分



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