

# 1 しゅうかんのけいかくひょう

\_\_\_年\_\_\_組\_\_\_番\_\_\_名前\_\_\_

こんしゅうのめあて	.....
	.....

かきかたの  
み見本

		がくしゅう 学習するきょうかとないよう、うんどう	ふり かえり	おうち ひと の人の しるし
がつ 月 4 月	にち 日 13 日	おきたじかん 8:30 たいおん 36.6℃	< 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	◎ ✓
がつ 月 月 げつ (月)	にち 日 (月)	おきたじかん たいおん	< > < > < >	
がつ 月 月 か (火)	にち 日 (火)	おきたじかん たいおん	< > < > < >	
がつ 月 月 すい (水)	にち 日 (水)	おきたじかん たいおん	< > < > < >	
がつ 月 月 もく (木)	にち 日 (木)	おきたじかん たいおん	< > < > < >	
がつ 月 月 きん (金)	にち 日 (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	.....
ひとこと おうちの人から一言	.....
せんせい 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・うんどうのないようは、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。

# 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て行いましょう。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	ウォーキング、ジョギング	なわとび	かけっこ
5分くらい	10~15分 5~10分	5~10分	5分くらい
準備運動をしっかり行いましょう	無理のないはやさで、続けて行いましょう	いろいろなどび方をしましょう	短いきよりを全力で走りましょう
遊具を使った運動	竹馬や一輪車などに乗る運動	ボールを使った運動	
10~15分	10~15分	10~15分	
使い方のきまりを守って運動しましょう	長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう	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 	②ウォーキング 10分 	③なわとび 5分 	④ボールを使った運動 10分 
準備運動をしっかり行いましょう	安全な場所で無理のないはやさで行いましょう	できるとび方で続けて何回とべるか挑戦しましょう	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 	②ジョギング 5分 	③なわとび 5分 	④遊具を使った運動 15分 
準備運動をしっかり行いましょう	無理のないはやさで行いましょう	いろいろなとび方に挑戦しましょう	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 	②かけっこ 5分 	③遊具を使った運動 10分 	④ボールを使った運動 10分 
準備運動をしっかり行いましょう	短いきよりを全力で走りましょう	使い方のきまりを守って運動しましょう	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 	②ジョギング 5分 	③ボールを使った運動 10分 	④竹馬や一輪車などに乗る運動 10分 
準備運動をしっかり行いましょう	無理のないはやさで行いましょう	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	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・ラケットのすり、一人でできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など



# 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。
日付	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分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (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分取り組めた日は○を書きましょう。 ( )
/ (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。			