６年家庭科「わたしの生活時間」　教科書ｐ．６６～６８　　６年　　組　　番

① 時間の使い方を見直してみましょう！

何のために，どのように時間を使っているか，自分の１日の生活時間を調べてみましょう。

朝 　　 昼　　夜

	午前（時）　　午後（時）
	6　7　8　9　10　11　12　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　12
わたしの1日（平日）	例：すいみん
わたしの1日（休日）	

健康に過ごすための工夫や**家族**と共に過ごす時間について？

調べたことをもとにふり返り，見直したいところを見つけましょう。

６年家庭科「わたしの生活時間」　教科書ｐ．６６～６８　　６年　　組　　番

比べてみよう

①　時間の使い方を見直してみましょう！

何のために，どのように時間を使っているか，自分の１日の生活時間を調べてみましょう。

朝　　昼　　夜

	午前（時）						午後（時）											
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
わたしの1日（平日）	例：すいみん	身じたく・朝食	学習	読書	散歩	昼食手伝い	昼食	ゲーム	学習	なわとびキャッチボール		学習	風呂洗い	夕食	テレビ	入浴・準備	すいみん		
わたしの1日（休日）	すいみん		身じたく・朝食		学習	昼食手伝い	昼食	家族でゲーム		学習	なわとびキャッチボール		夕食手伝い	夕食	テレビ		入浴・準備	すいみん	

健康に過ごすための工夫や**家族**と共に過ごす時間について？

起きる時間・ねる時間はいつも同じにしている。夕食やテレビは家族と過ごし，おしゃべりも楽しい。

調べたことをもとにふり返り，見直したいところを見つけましょう。

規則正しくするために起きる時間と寝る時間を決めている。平日は家族と過ごす時間が少ない。ごはんの時にいろいろ話せるようにしたい。

六年　国語　いにしえの言葉　東京書籍　p196―201

めあて

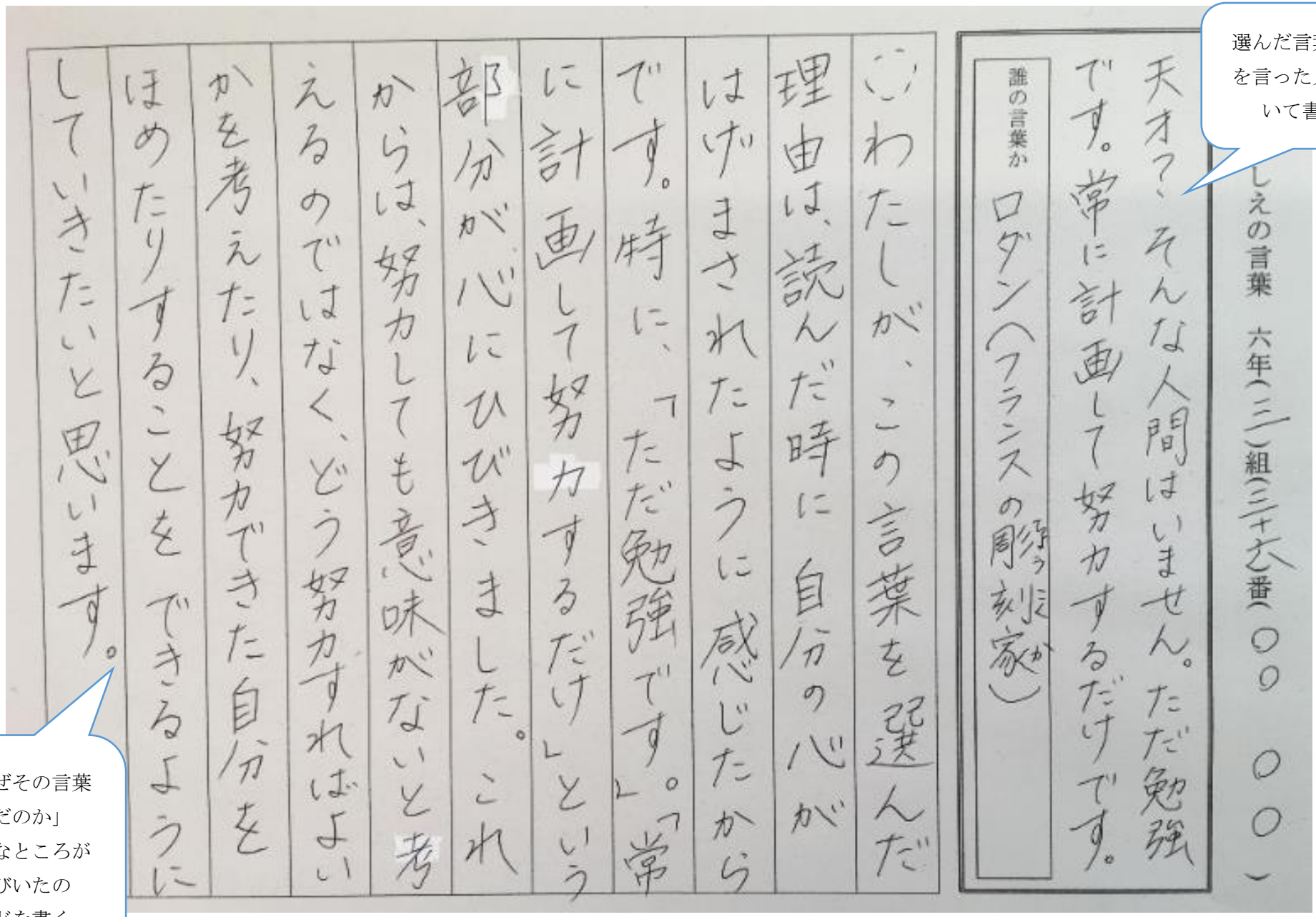
【これまでに出会った人々の言葉から，最も心に残ったものを選んで文章を書こう】

国語　いにしえの言葉　六年(　　)組(　　)番(　　)

誰の言葉か

六年　国語　いにしえの言葉　東京書籍　p196―201

めあて
【これまでに出会った人々の言葉から，最も心に残ったものを選んで文章を書こう】



しえの言葉　六年（三）組（三十六番（〇〇　〇〇）

天才で、そんな人間はいません。ただ勉強です。常に計画して努力するだけです。

誰の言葉か　ロダン（フランスの彫刻家）

〇わたしが、この言葉を選んだ理由は、読んだ時に自分の心がはげまされたように感じたからです。特に、「ただ勉強です。」「常に計画して努力するだけ」という部分が心にひびきました。これからは、努力しても意味がないと考えるのではなく、どう努力すればよいかを考えたり、努力できた自分をほめたりすることをできるようにしていきたいと思います。

選んだ言葉とそれを言った人物について書く。

「なぜその言葉を選んだのか」「どんなところが心にひびいたのか」などを書く。

今日の学習のしかた

6年の教科書とワークシートを使って学習を進めよう。

P.12 文字を使った式

1個120円のりんごを何個か買ったら代金は600円だった。

① 買った個数を□を使って表し、式を立てよう。

(　　×　　=　　)

↓ □などの記号のかわりに文字を使うことがあります。

エックス

$12x$, c^2, a, b

英語で習ったエックスは×だね。でも、これだと、かけ算の記号と見分けがつかないよ。算数ではxだよ。

$120 \times x = 600$ となる。

② xを練習しよう。

x(　　)

x, つく, こんなふうにならないようにする。

P.13

5年生までに835字の漢字を学習してきました。小学校6年間で学習する漢字は全部で1026字です。6年生で学習する漢字は何字あるでしょう。

③ 6年生で学習する漢字をx字として、式を立てよう。

式を立てたら答えも求めよう。

＋　　=

x =

=

答え

めあて　文字xを使って表そう。

教育出版
4/27～5/1　1

1本30円のえんぴつを4本と消しゴムを買ったら，代金は180円でした。消しゴムは何円でしょう。

④ 消しゴム1個をx円として式を立て，答えを求めよう。

答え，

⑤ P.19 たしかめよう 1 ①～③をやろう。

①

答え，

②

答え，

③

答え，

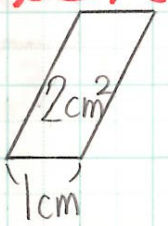
⑥ 学習のまとめ（わかったことをまとめよう）

教科書とワークシートを使って学習を進めよう。

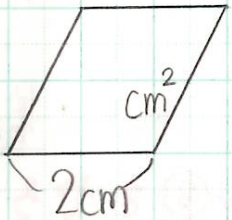
P.14 高さが2cmの平行四辺形があります。

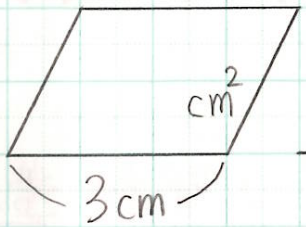
① 底辺の長さが1cm, 2cm, 3cmのときの面積を, それぞれ式に表そう。

面積の公式は覚えているかな?

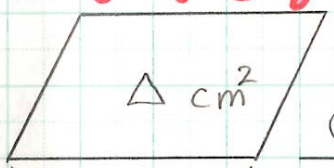


1 × 2 = 2

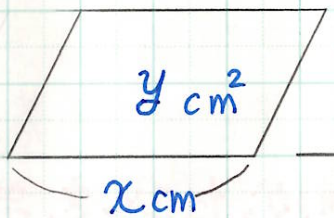




② これもできるかな?



○ × 2 = △



ワイ
y 英語で習ったワイはyだけど, 算数ではyだよ。

xやyなど, 2つの文字を使って表すことがある。

めあて　2つの文字x，yを使って表そう。

③ yを練習しよう。上手に書けるかな。

y(　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　)

y，y，y，こんなふうに書かれていることもあるよ。

④ 底辺が 8 cm のときの面積を求めよう。

つまり → $x = 8$ のとき

$\quad \times \quad =$

$\underset{8}{x} \times 2 = y$

答え

面積が 30 cm² のときの底辺の長さを求めよう。

つまり → 　　　のとき

$x \times 2 = y$

答え

P.15 ⑥ P.15 ② ③ をやろう。

②

答え

③

答え

⑦ わかったことをまとめよう。

教科書とワークシートを使って学習を進めよう。

P.16 ①「計算のきまり」言えるかな？

のきまり，　　のきまり，　　のきまり
(法則)　　(法則)　　(法則)

それぞれ，どんなきまりか説明してみよう。

②文字a，b，cを使って，計算のきまりを表そう。

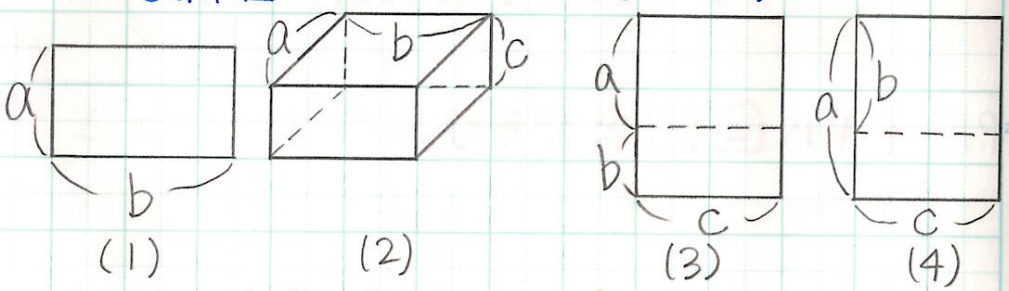
(1) $a \times b =$

(2) $(a \times b) \times c =$

(3) $(a + b) \times c =$

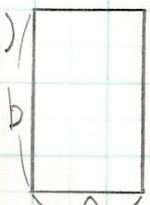
(4) $(a - b) \times c =$

それぞれ，図を使って説明できるかな。



自分なりの言葉で書いてみよう。(図をかいてもいいね。)

(1)



向きを変えれば，
a×bはb×aに
なるから，
$a \times b = b \times a$

めあて　計算のきまりを文字を使って表そう。

教育出版
4/27～5/1　3

P.19 ③ P.19 たしかめよう 2 3 をやろう。

2 ①　　②

③

答え.

答え.

3 答えがaより小さくなる式…

（理由

）

答えがaより大きくなる式…

（理由

）

④ わかったことをまとめよう。

教科書とワークシートを使って学習を進めよう。

P.17

150円のジュース1本と，120円のおにぎりを何個か買いに行きました。

① 次の式のxは何を表しているかな？

$150 \times 1 + 120 \times x$

② xに1，2，3，…と数をあてはめていこうと考えました。

$x = 1$ のとき　$150 \times 1 + 120 \times 1 = 270$

$x = 2$ のとき　$150 \times 1 + 120 \times 2 = 390$

$x = 3$ のとき　$=$

$x =$ のとき　$=$

$x =$ のとき　$=$

③ 持っているお金が700円のとき，おにぎりは何個まで買えるかな？

文字を使った式は，文字にいろいろな数をあてはめて答えを求められる便利な式だね。

めあて　文字を使って考えよう。

教育出版
4/27～5/1　4

④ 文字を使った式の問題を自分で作って，答えも求めよう。

さあ，できるかな。

⑤ わかったことをまとめよう。

答え

ワークシート1

③ $835+x=1026$

$x=1026-835$

$=191$

答え. 191字

④ $30\times4+x=180$

$120+x=180$

$x=180-120$

$=60$

答え. 60円

⑤ ① $x+12=30$

$x=30-12$

$=18$

答え. 18人

② $a\div5=4$

$a=4\times5$

$=20$

答え. 20個

③ $x\times3.14=31.4$

$x=31.4\div3.14$

$=10$

答え. 10cm

ワークシート2

① $2\times2=4$

$3\times2=6$

④ $8\times2=16$

答え. $16cm^2$

② $x\times2=y$

$x\times2=30$

$x=30\div2$

$=15$

答え. 15cm

⑥ ② $a+b=13$
$b=5$ のとき
$a+5=13$
$a=13-5$
$=8$
答え. 8cm

③ $5\times8\times x=y$
$x=2.5$ のとき
$5\times8\times2.5=y$
$y=100$
答え. $100cm^3$

ワークシート3

② (1) $a\times b=b\times a$
(2) $(a\times b)\times c=a\times(b\times c)$
(3) $(a+b)\times c=a\times c+b\times c$
(4) $(a-b)\times c=a\times c-b\times c$

③ ② ① $a\times3=b$
② $a=5$ のとき
$5\times3=b$
$b=15$
答え. 15cm

③ $b=24$ のとき
$a\times3=24$
$a=24\div3$
$=8$
答え. 8cm

③ 小…(い), (う) 大…(あ), (え)
1より小さい数をかけるとaより小さくなって，1より小さい数でわるとaより大きくなるね。

ワークシート4

① おにぎりの個数

③ 4個まで

わたしたちのくらしと日本国憲法　№1

名前（　　）

わたしたちのくらしはどのようなしくみで支えられているのでしょう

教科書Ｐ６の写真を見てください。

国の政治の中心地（東京都千代田区）では①～③のことを行っています。

（　　）の中に場所の名前を入れましょう。

①国の政治の中心となるところ……（　　）官邸（かんてい）

②法律や予算を決めるところ……（　　）議事堂（ぎじどう）

③法律によって裁くところ　……（　　）裁判所

教科書Ｐ７「政治」を書き写しましょう。　政治は，何を決定し実現することかな？

〇さて，どうやって政治を行っているのでしょう
　例えば，こんな場合があるよね？

災害が起きたとき，だれが，どのようにして助けているの？
どうやって建物や道路を直すの？

わたしたちのくらすまちの政治と国の政治はどんな関係があるの？

他にもいろいろな施設があるけれど，
国の重要なことは，だれがどのようにして決めているの？

さまざまな場面で，政治が関係しているようですね。でも政治を行うためにはきまりごとの中でやらないとばらばらになってしまったり，人によってちがったりしてしまいそうです。わたしたちのくらしの中には，いろいろな法やきまりがあります。そして，

日本の国の基本を定めたきまりが（　　）憲法です。

それでは，この憲法について調べてみましょう。

わたしたちのくらしと日本国憲法　№２　　名前（　　）

日本国憲法にはどんな考え方があるのだろう

〇日本国憲法について，教科書Ｐ９，Ｐ１０から調べ，＿＿＿＿や（　　）の中に書きましょう。

日本国憲法は，太平洋戦争が終わって，

１９４６年＿＿＿＿月＿＿＿＿日　に公布（こうふ）され

１９４７年＿＿＿＿月＿＿＿＿日　施行（しこう）された憲法である。

・前文と１０３の条文がある。

大きく分けて（　　の保障）と（　　のしくみ）から構成されている。

＜前文の基本的な考え方＞

① 国の政治は，（　　）が行い，政治がもたらす幸福や利益は国民が受けること

② 主権は（　　）にあること

③ 日本国民は，政府の行為によって再び（　　）の災いが起こることのないように決意すること

この前文の考え方をふまえて，次の３つの原則がつらぬかれている。
日本国憲法の三原則を書きましょう。（大切なポイントです）

（日常生活にはこんなことがあるね）
・学校で使う教科書は無償で全員に配られる。・仕事を自由に選べる。
・市内に自転車レーンが整えられた。・18 歳になったら，選挙で投票できる。など
わたしたちのくらしと憲法はどのようにつながっているのかな？

学習問題　（みんなで進められないので今回は教科書と同じにします）

わたしたちのくらしと日本国憲法の三つの原則はどのようにつながっているのでしょうか。

わたしたちのくらしと日本国憲法　№３　　名前（　　）

学習問題の予想をして，学習計画を立てよう

1.学習問題の予想をしよう

＜学習問題＞
わたしたちのくらしと日本国憲法の三つの原則はどのようにつながっているのでしょうか。

学習問題の予想例
・憲法の３つの原則が市の政治に生かされているのではないか。
・憲法の考え方は，さまざまな立場の人たちがくらしやすい社会につながっているのではないか。
・三つの原則が実現することが難しい場合もあるのかな。　　など

自分の予想

2.学習計画を立てよう（今回は，教科書どおりで進めます）

①　学習計画
- ○　基本的人権の尊重の考え方とわたしたちのくらし
- ○　国民主権の考え方とわたしたちのくらしのつながり
- ○　平和主義の考え方とわたしたちのくらしのつながり

②　調べる方法　今回は教科書中心に調べていきましょう。
インターネット等を使って調べてもいいです。

③　まとめ方　　ワークシート
（先生が用意したワークシートにまとめよう）

※このような学習計画で進めていきます。

わたしたちのくらしと日本国憲法　№４　　名前（　　）

基本的人権の考えは市や国の政治にどのように反映（はんえい）されているのでしょうか？

そもそも，基本的人権とは何だろう？

（Ｐ１５のことばを書きましょう）

わたしたちはだれもが，個人として尊重されます。

そして，国民の権利としてどんなことが認められているのだろう

⑥　国民の権利　（教科書）Ｐ１５からしらべよう。

さて，権利も認められていますが，義務も国民にはあります。

国民の三大義務を調べよう

・（　　）　の義務（勤労の義務）

・（　　）　の義務（納税の義務）

・（　　）　義務

わたしたちのくらしと日本国憲法　№.1

名前（　　）

わたしたちのくらしはどのようなしくみで支えられているのでしょう

教科書Ｐ６の写真を見てください。

国の政治の中心地（東京都千代田区）では①～③のことを行っています。

（　　）の中に場所の名前を入れましょう。

①国の政治の中心となるところ……（　首相　）官邸（かんてい）

②法律や予算を決めるところ……（　国会　）議事堂（ぎじどう）

③法律によって裁くところ　……（　最高　）裁判所

教科書Ｐ７「政治」を書き写しましょう。　政治は，何を決定し実現することかな？
選挙で選ばれた人たちなどがよりよい社会にするために必要なことを決定し，実現することです。

〇さて，どうやって政治を行っているのでしょう
　例えば，こんな場合があるよね？

災害が起きたとき，だれが，どのようにして助けているの？
どうやって建物や道路を直すの？

わたしたちのくらすまちの政治と国の政治はどんな関係があるの？

他にもいろいろな施設があるけれど，
国の重要なことは，だれがどのようにして決めているの？

さまざまな場面で，政治が関係しているようですね。でも政治を行うためにはきまりごとの中でやらないとばらばらになってしまったり，人によってちがったりしてしまいそうです。わたしたちのくらしの中には，いろいろな法やきまりがあります。そして，

日本の国の基本を定めたきまりが（　日本国　）憲法です。

それでは，この憲法について調べてみましょう。

わたしたちのくらしと日本国憲法　№２　　名前（　　）

日本国憲法にはどんな考え方があるのだろう

〇日本国憲法について，教科書Ｐ９，Ｐ１０から調べ，＿＿＿＿や（　　）の中に書きましょう。

日本国憲法は，太平洋戦争が終わって，

１９４６年＿１１＿月＿３＿日　に公布（こうふ）され

１９４７年＿５＿月＿３＿日　施行（しこう）された憲法である。

・前文と１０３の条文がある。

大きく分けて（人権　の保障）と（政治　のしくみ）から構成されている。

＜前文の基本的な考え方＞

① 国の政治は，（　国民の代表者　）が行い，政治がもたらす幸福や利益は国民が受けること

② 主権は（　国民　）にあること

③ 日本国民は，政府の行為によって再び（　戦争　）の災いが起こることのないように決意すること

この前文の考え方をふまえて，次の３つの原則がつらぬかれている。
日本国憲法の三原則を書きましょう。（大切なポイントです）

基本的人権の尊重	国民主権	平和主義

（日常生活にはこんなことがあるね）
・学校で使う教科書は無償で全員に配られる。・仕事を自由に選べる。
・市内に自転車レーンが整えられた。・18 歳になったら，選挙で投票できる。など
わたしたちのくらしと憲法はどのようにつながっているのかな？

学習問題　（みんなで進められないので今回は教科書と同じにします）

わたしたちのくらしと日本国憲法の三つの原則はどのようにつながっているのでしょうか。

わたしたちのくらしと日本国憲法　№３　　名前（　　）

学習問題の予想をして，学習計画を立てよう

1.学習問題の予想をしよう

＜学習問題＞
わたしたちのくらしと日本国憲法の三つの原則はどのようにつながっているのでしょうか。

学習問題の予想例
・憲法の３つの原則が市の政治に生かされているのではないか。
・憲法の考え方は，さまざまな立場の人たちがくらしやすい社会につながっているのではないか。
・三つの原則が実現することが難しい場合もあるのかな。　　など

自分の予想

自分の予想を書きましょう。

2.学習計画を立てよう（今回は，教科書どおりで進めます）

①　学習計画
- ○　基本的人権の尊重の考え方とわたしたちのくらし
- ○　国民主権の考え方とわたしたちのくらしのつながり
- ○　平和主義の考え方とわたしたちのくらしのつながり

②　調べる方法　今回は教科書中心に調べていきましょう。
インターネット等を使って調べてもいいです。

③　まとめ方　　ワークシート
（先生が用意したワークシートにまとめよう）

※このような学習計画で進めていきます。

わたしたちのくらしと日本国憲法　№４　　名前（　　）

基本的人権の考えは市や国の政治にどのように反映（はんえい）されているのでしょうか？

そもそも，基本的人権とは何だろう？

（Ｐ１５のことばを書きましょう）
基本的人権は，人が生まれながらにもっているおかすことのできない権利として，すべての国民に保障されています。

わたしたちはだれもが，個人として尊重されます。

そして，国民の権利としてどんなことが認められているのだろう

⑥　国民の権利　（教科書）Ｐ１５からしらべよう。

- 思想や学問の自由
- 働く人が団結する権利
- 個人の尊重，男女の平等
- 教育を受ける権利
- 政治に参加する権利（参政権）
- 言論や集会の自由
- 裁判を受ける権利
- 仕事について働く権利
- 居住や移転，職業を選ぶ自由
- 健康で文化的な生活を営む権利（生存権）

さて，権利も認められていますが，義務も国民にはあります。

国民の三大義務を調べよう

- （仕事について働く義務　　）　の義務（勤労の義務）
- （税金を納める　　）　の義務（納税の義務）
- （子どもに教育を受けさせる　）　義務

魔法の炎をつくろう

6年　　組　名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

☆ テーマに合う炎はどれでしょう？

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

A：話を聞いてくれる炎

ひとりぼっちの時に現れて，話を聞いてくれる優しい炎

B：ビート炎

音楽のリズムが聞こえてくると楽しく踊る炎

C：勇気の炎

くじけそうなときに現われて，心に勇気を与えてくれる炎

D：さわやか炎

悲しみや怒りなどのいやな心をすうっと消してくれる炎

E：心をうつす炎

見ている人の気持ちに合わせて様々な色を出す炎

F：夢の世界へのゲート

自分の素晴らしい夢の世界が見えてくる炎。

G：アートの炎

巻きあがりながら色を変え，美しいイメージを与えてくれる炎

H：夢をかなえる炎

がんばっている人のところに現われて，夢をかなえる手助けをしてくれる炎

I：育つ炎

植物のように育つ炎で，見る人の心を豊かにしてくれる炎

J：幸福の星の炎

宇宙からやってきて，人々を幸福にしてくれる炎

～振り返り～　炎の形や色からどんなことを考えながら，炎とテーマをつなげ合わせましたか？やってみての感想を書いてみましょう。

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

総合　６年　世界は「すてき」で満ちている

めあて　様々な国の情報をあつめよう。

新型コロナウイルスが世界で猛威を振るっています。昨今辛く悲しいニュースもありますが，世界はとても興味深い文化など，様々な「すてき」で満ちています。近い未来，みなさんが世界の人々と手を取り合って活躍する際に，この学習で見付けた世界の「すてき」を思い出してほしいと思います。

この学習では，以下の力を伸ばすことを目標とします。

単元の目標

日本と諸外国の生活，習慣，価値観，歴史的伝統などについて調べ，自国の歴史や伝統文化などのよさを知り，異文化を理解し尊重することができる。

○　情報を集める力
　本，インタビュー，見学や体験活動，インターネットなど各種資料を活用して情報を集める。
○　情報の活用の仕方
　集めた情報を目的に応じてまとめ表現するために，比較したり整理，分析したりする。
○　聞き手に分かりやすく伝える力
　選材の仕方，聞き手を引き付ける話し方の工夫

※　国語や英語の学習と関連しながら進めていきます。

今週の学習内容　今週中に，以下の学習を進めましょう。

１　世界の国々，どれくらい知っていますか。何も見ずに２０か国の国名を書いてみましょう。（２０か国書けなくても，１０分間までとします。）

２　この学習では【世界の国々についてプレゼンテーションで紹介】をしていきます。
　紹介は，海外(海外進学・海外旅行)に興味のある中学生に行う予定です。

３　行ってみたい国，興味がある国をいくつかワークシートに書きましょう。(実際には行ったことがない国でもOKです。)　※　今回は日本以外とします。
　この中から１つ，紹介したい国を決めます。決めたらその国名を赤で囲みましょう。

４　選んだ国について，様々な情報を集めワークシートに書きましょう。本，インターネット，新聞などを使うといいですね。書ききれない場合は，白紙や家にあるノートなどを使いましょう。写真や図，本で見付けた情報をコピーしておいたり，書き写したりしてもいいですね。何から得た情報なのか分かるように，出典をメモしておきましょう。

ワークシート(情報を集めたノートなども含める)は提出です。

総合　６年　世界は「すてき」で満ちている①

６－（　　）（　　）番（　　）

１　世界の国々，どれくらい知っていますか。何も見ずに２０か国の国名を書いてみましょう。
（２０か国書けなくても，１０分間までとします。）

例　アメリカ，フランス，中国　など

・

２０か国以上書けたらすごい！花丸を付けておきましょう。

２　行ってみたい国，興味がある国をいくつかワークシートに書きましょう。(実際には行ったことがない国でもOKです。）　※　今回は日本以外とします。
この中から１つ，紹介したい国を決めます。決めたらその国名を赤で囲みましょう。

例　アメリカ，フランス，中国　など

・

総合　６年　世界は「すてき」で満ちている①

６－（　　）（　　）番（　　）

３　選んだ国について，様々な情報を集めましょう。ワークシートに情報を集めましょう。

※　書ききれない場合は，白紙や家にあるノートなどを使いましょう。

※　写真や図，本で見付けた情報をコピーしたり，書き写したりしてもいいですね。

何から得た情報なのか分かるように，下のようにメモしておきましょう。()

書き方例　作者名「本の名前」　出版社名　発行年　どのページに書いてあったか

※　インターネット，新聞などから見付けた場合も，新聞やサイトの名前をメモしておきましょう。

選んだ国（　　）

国旗	おおよその所在地（〇印を付けておこう）

調べたこと　例えば…有名な建造物，食べ物，場所，有名な人物，服装，自然など。

総合　６年　世界は「すてき」で満ちている①

６－（　　）（　　）番（　　）

6年 道徳「ぼくの名前呼んで」(光村図書 P.122～P.126) 学習した日 ／

6年 組 番(

めあて 家族について考えよう。

★ 家族とは、どのようなものでしょう。自分の考えを書いてみよう!

★ 家族の一員として、今、自分にできることを書いてみよう!
家庭の仕事だけでなく、どんな気持ちで生活したいかも考えてみよう!

家族のために できることを やってみよう!

お休み中は やってみる チャンスです! ぜひ やってみてね!

★ やってみた感想

★ 家族からの 感想

※ このワークシートは、学校が始まったら提出します。

体力アップがんばりカード

年　組　番　名前

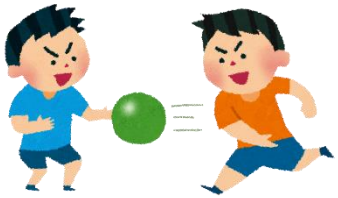
この学習は，体つくりの運動遊び（１・２年）
体つくりの運動（３～６年）　です。

自分のめあてを決めて，体力づくりに取り組みましょう。体育の学習動画や，カードの例を参考にしましょう。自分でどんなことをするか考えてみてもよいですね。

めあて

投げる力

家にあるボールや，新聞紙を丸めて作ったオリジナルボールでキャッチボールをしたり，学習動画で紹介した紙てっぽうなどを使って遊びましょう。



動きを持続する（続ける）力

むりのない速さで，時間を決めて，歩いたり走ったりしましょう。

すばやく動く力や瞬発力

サイドステップ・前後左右跳び
反復横跳び・立ち幅跳び　など

筋力・体のやわらかさ

ストレッチ・ブリッジ
腕立てふせ・腹筋運動・背筋運動　など

体のバランス

かえる倒立・かえるの足打ち
Ｖ字バランス・かべ倒立　など

運動した日	がんばったこと・できるようになったこと
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	

なわとび がんばりカード

年　組　番　名前

とびかた	かいすう（できたら○をつけましょう）										
①前とび	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
②後ろとび	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
③あやとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90
④交差とび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90
⑤後ろあやとび	1	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80
⑥後ろ交差とび	1	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80
⑦二重とび	1	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70
⑧後ろ二重とび	1	3	5	10	15	20	25	30	40	50	60
⑨あや二重とび	1	2	3	5	10	15	20	25	30	40	50
⑩交差二重とび	1	2	3	5	10	15	20	25	30	35	40
⑪後ろあや二重とび	1	2	3	4	5	7	10	15	20	25	30
⑫後ろ交差二重とび	1	2	3	4	5	7	8	9	10	15	20
⑬三重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
⑭後ろ三重とび	1	2	3	4	5						

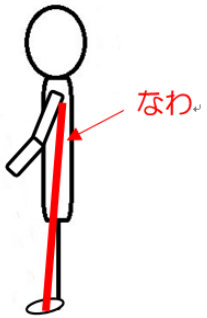
※　せんせいや，いえの人にみてもらって，しるしをつけよう。

なわとびの練習に取り組もう！

この学習は，体つくりの運動遊び（１・２年）
体つくりの運動（３～６年）　です。

○ がんばりカードを使って，いろいろな技にチャレンジしよう！
○ 周囲の安全に気をつけて，運動しよう。

【保護者の方へ～なわの長さの調節～】
両足でなわの中心を踏み，上に伸ばした時に，
グリップの端がわきの下までくる長さにします。

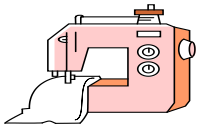


各学年で，できるようになってほしい技

１・２年生　前とび　後ろとび
３年生　あやとび　交差とび　二重とび
４年生　後ろあやとび　うしろ交差とび　後ろ二重とび
５年生　二重とび　あや二重とび
６年生　交差二重とび　後ろあや二重とび

れんしゅうした日	がんばったこと，できるようになったこと
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	

マイ時間割をつくろう！



おうちでも学校と同じように規則正しく生活できるように，時間割や一日の予定表をつくりましょう。

学校の時間割を参考にして，どんなことを，いつやるか決めて書きましょう。時間割表で，も，一日ごとのカードでもかまいません。自分の家で，もうつくってある人はそれでもいいです。

おうちの人と相談しながら，楽しく取り組んでみて下さい。学校とはちがうので，例えば下のようなことを入れてもいいです。学校から出た課題と，自分で考えた内容を組み合わせていきましょう。大切なのは，**予定を立て，規則正しく生活する**こと。授業と同じように，**決めた時間（４５分）で動ける**ようにしましょう。長くても，短くてもだめですよ。

活動例

- 朝の学習の時間は毎日読書。
- 家のそうじやごはん作りなど，お手伝いを家庭科，生活科として入れる。（３，４年生もOK）
- 音楽の時間に習っているピアノの練習をしたり，音楽鑑賞をしたりする。
- 体育で家の周りを散歩したり，親子でキャッチボールしたりする。
- 図工でおもちゃづくりなどの工作をする。
- 生活科の時間に草むしりする。
- ２時間目の休み時間はおやつを食べる。

保護者の皆様へのお願い

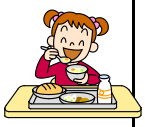
この宿題は，子どもたちが学校と同じように，決まった日程で規則正しく生活するためのものです。そのため，学習時間は４５分で区切っていただけると，学校再開時にも同じリズムで生活できるかと思います。

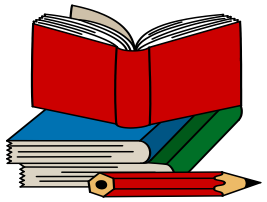
また，上に例示してあるように，家庭ならではの学びもあります。学習内容については，学校からの課題の他に，それぞれのご家庭に合ったものを，子どもたちと一緒に楽しみながら考えてみてください。以下のホームページに，家庭での時間割作成についての記事が載っていますので，参考にしてみてください。

https://www.nishinippon.co.jp/item/n/599088/

ご協力をお願いいたします。

月　日～　月　日 時間割

		月	火	水	木	金	
	：～：						
1	：～：						
2	：～：						
3	：～：						
4	：～：						
	：～：	お昼ごはん 					
	：～：	昼休み					
5	：～：						
6	：～：						
：～：							



今日の学習メモ（　月　日）

	予定	実際の過ごし方
：－：		
１校時 ：－：		
２校時 ：－：		
３校時 ：－：		
４校時 ：－：		
：－：	昼ごはん	
：－：	昼休み	
５校時 ：－：		
６校時 ：－：		
：－：		

今日の学習をふりかえって，わかったことや，感想，疑問などを書こう。

[今日のふりかえり]

お父さん・お母さんより

体力アップがんばりカード

年　組　番　名前

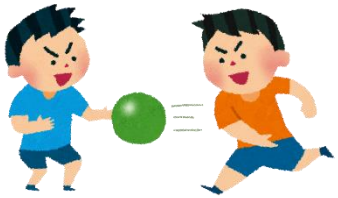
この学習は，体つくりの運動遊び（１・２年）
体つくりの運動（３～６年）　です。

自分のめあてを決めて，体力づくりに取り組みましょう。体育の学習動画や，カードの例を参考にしましょう。自分でどんなことをするか考えてみてもよいですね。

めあて

投げる力

家にあるボールや，新聞紙を丸めて作ったオリジナルボールでキャッチボールをしたり，学習動画で紹介した紙てっぽうなどを使って遊びましょう。



動きを持続する（続ける）力

むりのない速さで，時間を決めて，歩いたり走ったりしましょう。

すばやく動く力や瞬発力

サイドステップ・前後左右跳び
反復横跳び・立ち幅跳び　など

筋力・体のやわらかさ

ストレッチ・ブリッジ
腕立てふせ・腹筋運動・背筋運動　など

体のバランス

かえる倒立・かえるの足打ち
Ｖ字バランス・かべ倒立　など

運動した日	がんばったこと・できるようになったこと
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	

なわとび がんばりカード

年　組　番　名前

とびかた	かいすう（できたら○をつけましょう）										
①前とび	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
②後ろとび	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
③あやとび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90
④交差とび	1	5	10	20	30	40	50	60	70	80	90
⑤後ろあやとび	1	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80
⑥後ろ交差とび	1	5	10	15	20	30	40	50	60	70	80
⑦二重とび	1	3	5	10	15	20	30	40	50	60	70
⑧後ろ二重とび	1	3	5	10	15	20	25	30	40	50	60
⑨あや二重とび	1	2	3	5	10	15	20	25	30	40	50
⑩交差二重とび	1	2	3	5	10	15	20	25	30	35	40
⑪後ろあや二重とび	1	2	3	4	5	7	10	15	20	25	30
⑫後ろ交差二重とび	1	2	3	4	5	7	8	9	10	15	20
⑬三重とび	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
⑭後ろ三重とび	1	2	3	4	5						

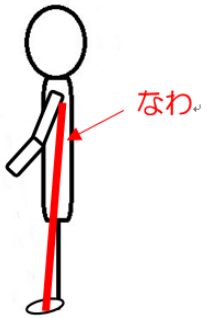
※　せんせいや，いえの人にみてもらって，しるしをつけよう。

なわとびの練習に取り組もう！

この学習は，体つくりの運動遊び（１・２年）
体つくりの運動（３～６年）　です。

○ がんばりカードを使って，いろいろな技にチャレンジしよう！
○ 周囲の安全に気をつけて，運動しよう。

【保護者の方へ～なわの長さの調節～】
両足でなわの中心を踏み，上に伸ばした時に，
グリップの端がわきの下までくる長さにします。

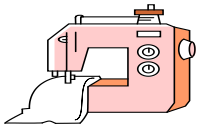


各学年で，できるようになってほしい技

１・２年生　前とび　後ろとび
３年生　あやとび　交差とび　二重とび
４年生　後ろあやとび　うしろ交差とび　後ろ二重とび
５年生　二重とび　あや二重とび
６年生　交差二重とび　後ろあや二重とび

れんしゅうした日	がんばったこと，できるようになったこと
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	
月　日	

マイ時間割をつくろう！



おうちでも学校と同じように規則正しく生活できるように，時間割や一日の予定表をつくりましょう。

学校の時間割を参考にして，どんなことを，いつやるか決めて書きましょう。時間割表で，も，一日ごとのカードでもかまいません。自分の家で，もうつくってある人はそれでもいいです。

おうちの人と相談しながら，楽しく取り組んでみて下さい。学校とはちがうので，例えば下のようなことを入れてもいいです。学校から出た課題と，自分で考えた内容を組み合わせていきましょう。大切なのは，**予定を立て，規則正しく生活する**こと。授業と同じように，**決めた時間（４５分）で動ける**ようにしましょう。長くても，短くてもだめですよ。

活動例

- 朝の学習の時間は毎日読書。
- 家のそうじやごはん作りなど，お手伝いを家庭科，生活科として入れる。（３，４年生もOK）
- 音楽の時間に習っているピアノの練習をしたり，音楽鑑賞をしたりする。
- 体育で家の周りを散歩したり，親子でキャッチボールしたりする。
- 図工でおもちゃづくりなどの工作をする。
- 生活科の時間に草むしりする。
- ２時間目の休み時間はおやつを食べる。

保護者の皆様へのお願い

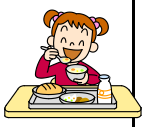
この宿題は，子どもたちが学校と同じように，決まった日程で規則正しく生活するためのものです。そのため，学習時間は４５分で区切っていただけると，学校再開時にも同じリズムで生活できるかと思います。

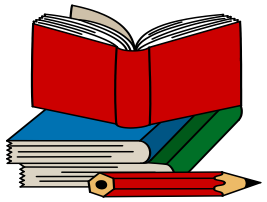
また，上に例示してあるように，家庭ならではの学びもあります。学習内容については，学校からの課題の他に，それぞれのご家庭に合ったものを，子どもたちと一緒に楽しみながら考えてみてください。以下のホームページに，家庭での時間割作成についての記事が載っていますので，参考にしてみてください。

https://www.nishinippon.co.jp/item/n/599088/

ご協力をお願いいたします。

月　日～　月　日 時間割

		月	火	水	木	金	
	：～：						
1	：～：						
2	：～：						
3	：～：						
4	：～：						
	：～：	お昼ごはん 					
	：～：	昼休み					
5	：～：						
6	：～：						
：～：							



今日の学習メモ（　月　日）

	予定	実際の過ごし方
：－：		
１校時 ：－：		
２校時 ：－：		
３校時 ：－：		
４校時 ：－：		
：－：	昼ごはん	
：－：	昼休み	
５校時 ：－：		
６校時 ：－：		
：－：		

今日の学習をふりかえって，わかったことや，感想，疑問などを書こう。

[今日のふりかえり]

お父さん・お母さんより