

5がつ18にち から 5がつ22にち

## 1ねんせい がくしゅうかだい

### こくご① (きょうかしよ 20ぺえじから27ぺえじ)

1	2	3
たのしみな ことを みつ けよう	くちを おおきく あけて おんどくを しよう	・しを おんどくしよう ・しを のうとに かいて みよう

### こくご② (ひらがなわあく 13ぺえじから22ぺえじ)

1	2	3	4	5
「は」「な」「す」 「み」を かこう	「ら」「て」「ひ」 「へ」を かこう	「ほ」「む」「に」 「ゆ」を かこう	「や」「け」「ろ」 「そ」を かこう	「く」「も」「と」 「を」を かこう

### さんすう (きょうかしよ 8ぺえじから17ぺえじ)

1	2	3
・1から5までの すうじを ていねいに かこう ・5を ならべよう	5は いくつと いくつか かんがえよう	・おなじ かずの なかまを さがそう ・6から10までの すうじを ていねいに かこう

### せいかつ (きょうかしよ 14ぺえじ から 33ぺえじ)

1	2	3
「たんけんぶつ」で がっこうた んけんを しよう!	・なんの たねか かんがえよう ・あさがおの たねを かんさつ しよう	あさがおの たねを うえよう

## おんがく (きょうかしよ 10 ペえじと 11 ペえじ)

14 ペえじと 15 ペえじ)

1	2
「ひらいたひらいた」を みぶりを つけて うたおう	「かたつむり」を かしを おぼえて うたおう

## ずこう

1	2
じぶんの にゆうすを かこう	ながい かみで かくことを たのしもう

## たいいく・ぶよう

1	2	3
「ちゃれんじかあど」から あたらしい ひとつを えらんで ちょうせんしよう	「ちゃれんじかあど」から この まえと ちがうひとつを えらん で ちょうせんしよう	「ちゃれんじかあど」から えらんだ ふたつを れんしゅうしよう

## えいご

1	2
ようびの うたを うたおう	ようびを えいごで いってみよう

## どうとく (きょうかしよ 8 ペえじ と 9 ペえじ)

1
「あかるい あいさつ」を みて かんがえよう

## とくべつかつどう (とっかつ)

1
ぞうきんを しぼろう

# 1ねん1くみ じかんわり

	5/18 (げつ)	5/19 (か)	5/20 (すい)	5/21 (もく)	5/22 (きん)
1	<p><b>こくご</b></p> <p>たのしみな ことを みつけよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・たんけんぶっく</li> </ul>	<p><b>こくご</b></p> <p>くちを おおきく あけて おんどく を しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> </ul>	<p><b>こくご</b></p> <p>・しを おんどくしよ う</p> <p>・しを のうとに か いて みよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・のうと</li> </ul>	<p><b>たいいく</b></p> <p>「ちゃれんじかあど」 から えらんだ ふた つを れんしゅうしよ う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃれんじかあど</li> </ul>	<p><b>こくご</b></p> <p>「く」「も」 「と」「を」をか こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらがなわあく</li> </ul>
2	<p><b>おんがく</b></p> <p>「ひらいたひらい た」を みぶりを つけてうたおう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・ぱそこんなど</li> </ul>	<p><b>えいご</b></p> <p>ようびの うたを うたおう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぱそこんなど</li> </ul>	<p><b>おんがく</b></p> <p>「かたつむり」を かしを おぼえて うたおう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・ぱそこんなど</li> </ul>	<p><b>こくご</b></p> <p>「や」「け」 「ろ」「そ」をか こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらがなわあく</li> </ul>	<p><b>さんすう</b></p> <p>・おなじ かずの な かまを さがそう</p> <p>・6から 10までの す うじを ていねいに か こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・ぶろっく</li> </ul>
3	<p><b>たいいく</b></p> <p>「ちゃれんじかあ ど」から あたらしい ひとつ を えらんで ちょうせんしよ う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃれんじかあど</li> </ul>	<p><b>ぶよう</b></p> <p>「ちゃれんじかあど」 からこのまえとちが うひとつを えらんで ちょうせんしよ う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃれんじかあど</li> </ul>	<p><b>えいご</b></p> <p>ようびを えいご で いってみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぱそこんなど</li> </ul>	<p><b>せいかつ</b></p> <p>・なんの たねか かんがえよう</p> <p>・あさがおの たね を かんさつしよ う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・たねいずの ぷりんと</li> <li>・かんさつかあど</li> <li>・7つの たね</li> <li>・あさがおのたね</li> </ul>	<p><b>ずこう</b></p> <p>じぶんの にゅう すを かこう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がようし</li> <li>・ぱすていつく</li> </ul>
4	<p><b>さんすう</b></p> <p>・1から5までの す うじを ていねいに かこう ・5を なら べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・ぶろっく</li> <li>・ふらっしゅかあど</li> <li>・さんすうのぷりんと</li> </ul>	<p><b>とっかつ</b></p> <p>ぞうきんを しぼ ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぞうきんの しぼ りかたの ぷりんと</li> <li>・ぱそこんなど</li> </ul>	<p><b>さんすう</b></p> <p>5は いくつと い くつか かんがえ よう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・5はいくつといくつ の ぷりんと</li> <li>・ぶろっく</li> </ul>	<p><b>どうとく</b></p> <p>「あかるい あい さつ」を みて かんがえよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> </ul>	<p><b>ずこう</b></p> <p>ながい かみで かくことを たの しもう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ながいがようし</li> <li>・ぱすていつく</li> </ul>
5	<p><b>こくご</b></p> <p>「は」「な」 「す」「み」をかこ う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらがなわあく</li> </ul>	<p><b>こくご</b></p> <p>「ら」「て」 「ひ」「へ」をか こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらがなわあく</li> </ul>	<p><b>せいかつ</b></p> <p>「たんけんぶっく」で がっこうたんけんを しよ!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・たんけんぶっく</li> </ul>		<p><b>せいかつ</b></p> <p>あさがおの たね を うえよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きょうかしよ</li> <li>・あさがおせつと</li> <li>・ぱそこんなど</li> </ul>
6			<p><b>こくご</b></p> <p>「ほ」「む」 「に」「ゆ」をか こう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらがなわあく</li> </ul>		

# 1ねん2くみ じかんわり

	5/18 (げつ)	5/19 (か)	5/20 (すい)	5/21 (もく)	5/22 (きん)
1	<p><b>さんすう</b></p> <p>・1から5までの すうじを ていねいに かこう ・5を ならべよう</p> <p>・きょうかしよ ・ぶろっく ・ふらっしゅかあど ・さんすうのぶりんと</p>	<p><b>こくご</b></p> <p>くちを おおきく あけて おんどくを しよう</p> <p>・きょうかしよ</p>	<p><b>こくご</b></p> <p>・しを おんどくしよう ・しを のうとに かいて みよう</p> <p>・きょうかしよ ・のうと</p>	<p><b>えいご</b></p> <p>ようびの うたを うたおう</p> <p>・ぱそこんなど</p>	<p><b>こくご</b></p> <p>「く」「も」「と」「を」をかこう</p> <p>・ひらがなわあく</p>
2	<p><b>たいいく</b></p> <p>「ちゃれんじかあど」から あたらしい ひとつを えらんで ちょうせんしよう</p> <p>・ちゃれんじかあど</p>	<p><b>ぶよう</b></p> <p>「ちゃれんじかあど」から このまえとちがうひとつを えらんで ちょうせんしよう</p> <p>・ちゃれんじかあど</p>	<p><b>さんすう</b></p> <p>5は いくつと いくつか かんがえよう</p> <p>・きょうかしよ ・5はいくつといくつのぶりんと ・ぶろっく</p>	<p><b>おんがく</b></p> <p>「かたつむり」を かしを おぼえて うたおう</p> <p>・きょうかしよ ・ぱそこんなど</p>	<p><b>えいご</b></p> <p>ようびを えいごで いってみよう</p> <p>・ぱそこんなど</p>
3	<p><b>こくご</b></p> <p>たのしみな ことを みつけよう</p> <p>・きょうかしよ ・たんけんぶっく</p>	<p><b>おんがく</b></p> <p>「ひらいたひらいた」を みぶりを つけてうたおう</p> <p>・きょうかしよ ・ぱそこんなど</p>	<p><b>ずこう</b></p> <p>じぶんの にゅうすを かこう</p> <p>・がようし ・ぱすていっく</p>	<p><b>どうとく</b></p> <p>「あかるい あいさつ」を みて かんがえよう</p> <p>・きょうかしよ</p>	<p><b>たいいく</b></p> <p>「ちゃれんじかあど」から えらんだ ふたつを れんしゅうしよう</p> <p>・ちゃれんじかあど</p>
4	<p><b>せいかつ</b></p> <p>「たんけんぶっく」で がっこうたんけんを しよう!</p> <p>・きょうかしよ ・たんけんぶっく</p>	<p><b>とっかつ</b></p> <p>ぞうきんを しぼろろう</p> <p>・ぞうきんの しぼりかたの ぶりんと ・ぱそこんなど</p>	<p><b>ずこう</b></p> <p>ながい かみで かくことを たのしもう</p> <p>・ながいがようし ・ぱすていっく</p>	<p><b>こくご</b></p> <p>「や」「け」「ろ」「そ」をかこう</p> <p>・ひらがなわあく</p>	<p><b>さんすう</b></p> <p>・おなじ かずの なかまを さがそう ・6から 10までの すうじを ていねいに かこう</p> <p>・きょうかしよ ・ぶろっく</p>
5	<p><b>こくご</b></p> <p>「は」「な」「す」「み」をかこう</p> <p>・ひらがなわあく</p>	<p><b>こくご</b></p> <p>「ら」「て」「ひ」「へ」をかこう</p> <p>・ひらがなわあく</p>	<p><b>こくご</b></p> <p>「ほ」「む」「に」「ゆ」をかこう</p> <p>・ひらがなわあく</p>		<p><b>せいかつ</b></p> <p>あさがおの たねを うえよう</p> <p>・きょうかしよ ・あさがおせつと ・ぱそこんなど</p>
6			<p><b>せいかつ</b></p> <p>・なんの たねか かんがえよう ・あさがおの たねを かんさつしよう</p> <p>・きょうかしよ ・たねくいずの ぶりんと ・かんさつかあど ・7つの たね ・あさがおのたね</p>		

# がくしゅうの せつめい

## こくご①

### たのしみな ことを みつけよう

きょうかしよの 20 ペえじと 21 ペえじの「こんな もの みつけたよ」を みましょう。

みなさんは まだ がっこうに きていないので せいかつかの たんけんぶつを みて  
がっこうの たのしそうな ものや たのしそうな ばしょを みつけましょう。 みつけたら  
「こんなもの みつけたよ」の ぷりんとに え を かきましょう。

### くちを おおきく あけて おんどくを しよう

きょうかしよの 22 ペえじから 24 ペえじを みましょう。「あかるい あさひだ あいうえお」から  
「おいしい おむすび あいうえお」までの ぶんを くちを おおきく あけて おんどくしましょう。


くちの かたちは きょうかしよに のっている おんなのこの しゃしんの ように  
なっているかな? かがみで かくにんしてみてね。


さいごは きょうかしよの 25 ペえじに「あいうえお」を かいて みよう! もじを かくときは  
したじきを いれることを わすれずに! 

### しを おんどくしよう

### しを のうとに かいてみよう


きょうかしよの 26 ペえじと 27 ペえじの し を おんどくしましょう。おんどくの ぼいんとは  
まえに やったように くちを おおきく あけて よむことです。

また 「のっこり」や 「さぶんと」など どんな ようすか かんがえて よみかたを かえながら  
よむことが できると はなまるです。 

じょうずに おんどくを することが できたら し を のうとに うつします。 どんなふう  
うつすのか いちばん さいごの ペえじに おてほんを のせておきますね。 ていねいな じ で  
のうとに かきましょう。 のうとに もじを かく ときは かならず したじきを しきましょう。 

## こくご②

### ひらがなの わあくに ついて

やりかたは まえと おなじです。でも だいじな ことを つたえわすれて していました。  
もじを かくときは かならず したじきを して かきます。ぺえじが かわっても したじきを  
いれかえて もじを かいていきましょう。

13 ペえじから 22 ペえじまでの それぞれの ひらがなの かきじゅんを かくにん しながら  
したじきを して 1 もじずつ ていねいに かきます。8 かい ひらがなを かいたら ひだりの  
よこの ことばの ところにも かきましょう。ていねいに かくことが できたら したの え に  
いろを ぬりましょう。

### 「おんどくの もり」

5 がつ 18 にち から 5 がつ 22 にち までは 4 ペえじ と 5 ペえじの 「おがわの はる」を  
できるだけ まいにち こえに だして よみましょう。

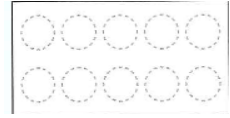
いちにちに なんかいも よんでも いいですよ。

# さんすう

## 1から5までの すうじを ていねいに かこう

### 5を ならべよう

きょうかしよの 8 ペえじと 9 ペえじに したじきを して 1から 5までの すうじを ていねいに かきましょう。かきじゅんにも きをつけて くださいね。



8 ペえじの てんの まるには そのかずだけ いろを めりましょう。

10 ペえじは かずを かぞえて ますに そのかずを かきましょう。

11 ペえじの 「Ⅱ」と かいて ある ところは おうちの ひとと いっしょに やりましょう。

「Ⅲ」の 「5をならべよう」では きょうかしよの ほかに どんな ならべかたが あるかな。

「5をならべよう」の ぷりんとの しかくい わくの なかに いちど ぶろつくを おいて かたちをつくってから そのかたちに えんぴつで なぞりましょう。いちばん はじめの 「れい」のところと おなじように かいてね。

(保護者の皆様へ)

5月1日にお配りした配布物の中に、算数用のフラッシュカードとして4枚プリントを入れさせていただきました。そちらのプリントを線のところでお切りいただいて、教科書11ページⅡ(切ったフラッシュカードをランダムに見せ、数をお子様にこたえてもらう)のように、お子様に考えさせていただけたらと思います。よろしく願いいたします。

### 5は いくつと いくつか かんがえよう

きょうかしよの 12 ペえじに でてくる おはじきの ようすを みて ますに かずをかきましょう。したじきを しくのも わすれずに!

12 ペえじが おわったら したじきを 13 ペえじに いれかえます。わかっている ほうのかずの ぶんだけ ○に いろを めって ますに かずを かきましょう。おわったら 「5は いくつと いくつ」の ぷりんとも おなじ ように かずを かいていきましょう。

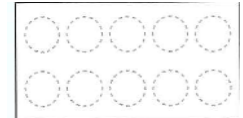
## おなじ かずの なかまを さがそう

### 6 から 10 までの すうじを ていねいに かこう

きょうかしよの 14 ペえじと 15 ペえじに のっている ものや どうぶつの かずを ぶろっくを おきながら かぞえましょう。 かぞえたら いぬさんと おなじ かずの なかまを さがしましょう。 また ねこさんや ぶたさんなど ほかの どうぶつと おなじ かずの なかまも さがしましょう。

16 ペえじと 17 ペえじには したじきを ひいて 6 から 10 までの すうじを かきましょう。

16 ペえじの てんの まるには そのかずだけ いろを ぬりましょう。





## せいかつ

「たんけんぶつで」 がっこうたんけんを しよう！

「たんけんぶつ」を みて ぶんきょうだいがく ふぞく しょうがっこうの がっこうたんけんを  
しましょう。どんな きょうしつが あるかな？ そして それぞれの きょうしつには どんなものが  
あるかな？ みんなが つかうものや ばしょは どこかな？

なんの たねか かんがえよう  
あさがおの たねを かんさつしよう

7つの たねが はいっている ふくろから たねを だして なんの たねか かんがえましょう。  
おおきい ものや ふしぎなかたちの ものなど いろいろな たねが あるね！  
どんな おはなに そだつのか かんがえたら たねくいすの ぷりんとを やってみましょう。  
どんな おはなに なるのか こたえが わかるものも あるよ！ ぷりんとに のっていない  
たねの こたえは 5がつの 25にちに おしえます！ でも きになるひとは こたえを みる  
まえに ぜひ じぶんで しらべてみてね！

たねくいすの ぷりんとが おわったら あさがおの たねを かんさつしよう！ あさがおの  
たねは あさがおせつとの なかに はいっています。あさがおの たねは 7つの たねと  
どんな ちがいが あるかなあ？ よく みて かんさつかあどに え を かきましょう。

かんさつかあどには 「れい」のように ひづけと てんきと なまえを かいてから ①てざわり  
②におい ③おおきさ ④かたち ⑤おきにいりのところの 5つも かきましょう。

## あさがおの たねを うえよう

1ねんせいは ひとり ひとつ あさがおを そだてます。 おはなにも いのちが あって おせわを しないと おおきく なることが できません。 まいにち おせわを することは たいへんだけれど まいにち おせわを することが できたら きっと きれいな おはなを さかせてくれます。 まえに かんさつした あさがおの たねから どんな おはなに なっていくのかな？ まいにち おみずを あげて がんばるみんなに あさがおは きっと いろんな すがたを みせて くれると おもいます。 たくさん あいじょうも あげて きれいな あさがおの おはなを さかせることが できるよう がんばりましょう！ すこしずつ すがたを かえていく あさがおの すがたは これから せいかつかの おべんきょうの じかんに かんさつ かあどに かいていきます。

まずは きょう あさがおせつとを よういして あさがおの たねを うえましょう！ たねの うえかたは きょうかしよの 32 ペえじと 33 ペえじや どうがを みながら やってみてくださいね。

(保護者の皆様へ)

あさがおの植え方の動画が、学校のホームページにありますのでそちらをご活用ください。

## おんがく

### 「ひらいた ひらいた」を みぶりを つけて うたおう

きょうかしよの 10 ペえじと 11 ペえじに のっている 「ひらいたひらいた」の きょくを じぶんの てで おはなを つくって うたいながら ひらいたり つぼんだり してみましよう。 また きょうかしよの しゃしんの ように おうちのひとと てを つないで うたって いっしょに ひらいたり つぼんだり してみましよう。

## 「かたつむり」を かしを おぼえて うたおう

きょうかしよの 14 ペえじと 15 ペえじに のっている 「かたつむり」の きよくを かしを  
みないで うたえるように しましょう。 おぼえるための ぽいんとは・・・

「かたつむりは あ(たま) め(だま) がすき」です。

(保護者の皆様へ)

どちらの音源も教育出版のホームページに載っていますので、そちらをご活用ください。

<https://www.kyoiku-shuppan.co.jp/textbook/shou/ongaku/document/ducu2/docu206/1nen.html>

## たいいく・ぶよう

### 「ちゃれんじかあど」から あたらしい ひとつを えらんで ちょうせんしよう

「ちゃれんじ かあど」から またひとつ あたらしい わざを えらんで れんしゅうしましょう。  
にこにこまあくを たくさん ぬる ことが できる ように がんばりましょう。

### 「ちゃれんじかあど」から このまえと ちがうひとつを えらんで ちょうせんしよう

「ちゃれんじ かあど」から このまえとは ちがう わざを もうひとつ えらんで れんしゅうを  
しましょう。にこにこまあくは たくさん ぬれるかな？

(保護者の皆様へ)

学校全体の取り組みとして、毎日体を動かすトレーニングやストレッチの課題があります。低学年向けの動画もありますので、できる範囲で体育の時間とは別に行っていただけたらと思います。よろしく願いいたします。

詳細は HP にアップする際の最後のページに載せさせていただいております。

## えいご

### ようびの うたを うたおう

どうがを よく ききましょう。

1 かいめは どんな ことを はなして いるのか ききます。

2 かいめは それぞれ どんな ようびか かんがえながら ききましょう。

3 かいめからは いっしょに うたいながら ききましょう。

## ようびを えいごで いってみよう

1 どうがをみて 1かいめは ことばを おもいだしながら ききましょう。

2 かいめは いっしょに うたいましょう。

3 かいめは にちようびから じゅんばんに いいましょう。

(保護者の皆様へ)

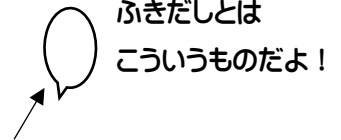
歌を覚える必要はありません。映像に関しましてはこちらをご活用ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=yiZkhIV9caM>

また、先週のあいさつの課題に関する動画をホームページに載せさせていただきましたので、そちらもご活用ください。

## どうとく

### 「あかるい あいさつ」をみて かんがえよう



きょうかしよの 8 ペえじと 9 ペえじをみて 7つの えの ばめんの ふきだしに はいる ことばを かんがえましょう。どんな ことばを いっているのかな？ また それぞれの あいさつの ことばが どんな いいかたと よいか かんがえましょう。

みなさんも まいにち えがおで あかるく あいさつを いえると いいですね。

## とくべつかつどう(とっかつ)

### ぞうきんを しぼろう

まずは 「ぞうきんの しぼりかた」の ぷりんとを みましょう。そのあと どうがを みたら ぞうきんを しぼって いろいろな ばしよを きれいに おそうじしてみましょう。

(保護者の皆様へ)

ぞうきんのしぼりかたの動画が、学校のホームページにありますのでそちらをご活用ください。

## いちねんせい ずこうの おべんきょう

さいしょの おべんきょうできるようには たのしく えを かくことは できたでしょうか？

みんなの すきなものを はやく しりたいです。

では こんかいの おべんきょうに ついて せつめいして いきますね。

こんかいも えを かく おべんきょう です。

5がつ 1にちに とどいた ものの なかで

まだ えを かいて いない がようしが 2まい あると おもいます。

その がようしと ぱすていっくを ようい してください。

### おべんきょう ② ( にっこり にゅうす )

きょうかしよ 37 ページ

たのしかったこと びっくりしたこと うれしかったことを かいて みよう

つかうもの

・がようし (5がつ 1にちに とどいた もの)

・ぱすていっく

◎じぶんの なかで にっこり にゅうすに したい できごとを かいてみよう

### おべんきょう ③ ( ながーい かみから )

きょうかしよ 16 ページ

どんなものが かけるかな

つかうもの

・がようし 2まい (5がつ 18にち にとどいた ながい がようし)

・ぱすていっく

◎だいじな こと

・かみの かたちから かきたい ものを かんがえよう。

・ながい かみで かくことを たのしもう。

あ

さ

の

お

ひ

おの おあ

き つ おさ

だ" こ き の

し り い

た な お

う

み

か

ら

ひ

さ

ま

さ

ま

あざああ

らぶかさ

っんいの

たと

よかお

うおひ

みさ

てま

# 体育 <<5がつ18にちから 5がつ 31にち までの かだい>>



★したの すけじゅうるで まいにち すとれっち・とれいにんぐを おこなって ください。

月	火	水	木	金	土	日
5/18 ●すとれっち ●うんどうあそび	5/19 ●すとれっち ●ぺっとほとると れいにんぐ	5/20 ●すとれっち ●いきいきとれい にんぐ①	5/21 ●すとれっち ●うんどうあそび	5/22 ●すとれっち ●ぺっとほとると れいにんぐ	5/23 ●すとれっち ●いきいきとれい にんぐ②	5/24 ●すとれっち
5/25 ●すとれっち ●うんどうあそび	5/26 ●すとれっち ●ぺっとほとると れいにんぐ	5/27 ●すとれっち ●いきいきとれい にんぐ①	5/28 ●すとれっち ●うんどうあそび	5/29 ●すとれっち ●ぺっとほとると れいにんぐ	5/30 ●すとれっち ●いきいきとれい にんぐ②	5/31 ●すとれっち

## 【すとれっち、各とれいにんぐのねらい】

- ① 休校期間が長引き、運動することができない時間が長くなっているので、運動不足を解消し、学校が始まった時にしっかり活動することができる体づくりをする。
- ② 室内（1畳程度）でもできる運動を行い、気温が上昇してきているので、少しずつでも汗をかくことができる体をつくる。

すとれっち…毎日行うことで、柔軟性を高める。体（関節、筋肉等）の柔軟性を高めることで、ケガをしにくい体をつくる。

うんどうあそび／ぺっとほとるとれいにんぐ…意識してとれいにんぐをおこなうことで、体全体の筋力をバランスよく高める。

いきいきとれいにんぐ…日ごろ、学校で行っているとれいにんぐを自宅でも継続的に行い、筋力を高める。

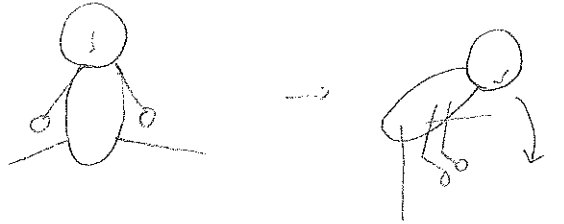
※すとれっち・各とれいにんぐは別紙の説明をご覧ください。学年のホームページ内には、動画も掲載していますので、動きを見ながらやってみてください。おうちの方も一緒に取り組んでいただけたらと思います。



# すとりゃち

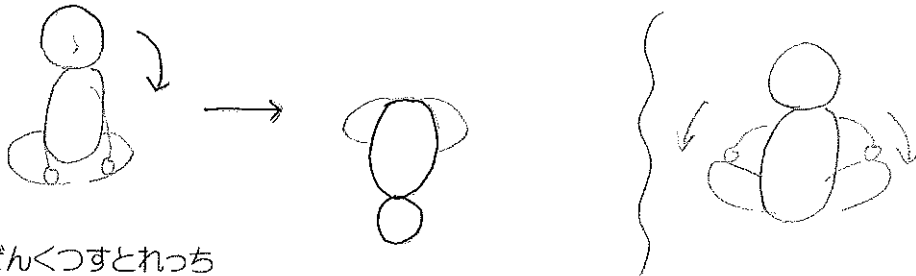
## ○かいきやくすとりゃち

- 1.あしを ひろげて すわります
- 2.ひじ または てのひらを ゆかに つけます  
できるだけ からだから とおい ところに つきましょう
- 3.て をついたまま 10びょう かぞえます
- 4.2~3を 3かい くりかえます



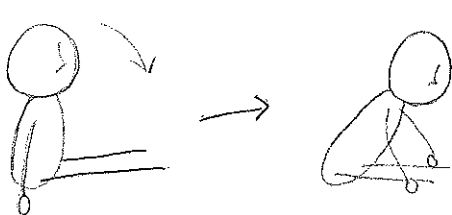
## ○こかんせつすとりゃち

- 1.あしの うらを あわせてす わります
- 2.あしくびを てで もち からだの ちかくに ひきよせます
- 3.ゆっくり まえに たおれます  
\*いたいひとは ひざを てでおさえます
- 4.そのまま 10びょう かぞえます
- 5.2~4を 3かい くりかえます



## ○ぜんくつすとりゃち

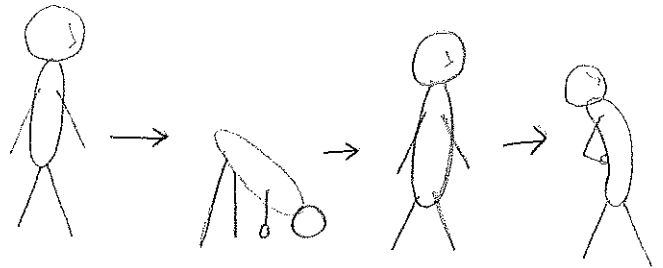
- 1.あしを のばして すわります
- 2.つまさきを てで つかみます  
むずかしい ひとは ひざを まげたまま つかみます
- 3.あたまを ひざに ちかづけます
- 4.10びょう とまります
- 5.2~4を 3かい くりかえます



# すとりゃち

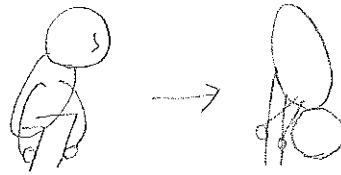
## ○ぜんこうくつすとりゃち

- 1.あしを ひらいて たちます
- 2.4びょうで まえに たおれます
- 3.4びょうで うしろに たおれます
- 4.2~3を 4かい くりかえします
- 5.4びょうで 1しゅう まわします  
みぎわまし ひだりまわし の じゅんぱんで まわします
- 6.2かい くりかえします



## ○あしうらすとりゃち

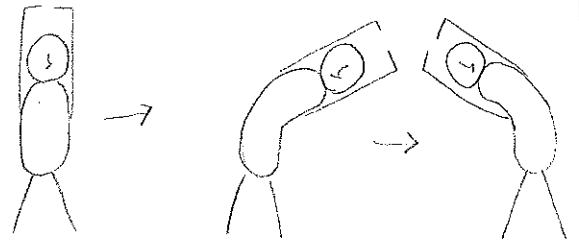
- 1.しゃがんだ しせいで あしくびを つかみます
- 2.むね と もも が はなれないように おしりを うえに あげます  
できるだけ ひざ を のばしましょう
- 3.そのまま 10びょう かぞえます
- 4.1 の しせいに もどります
- 5.2~4を3 かい くりかえします



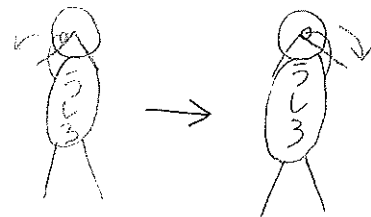
○ 1~4

## ○うで・かたのすとりゃち

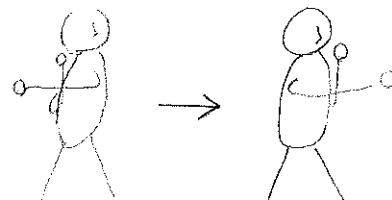
- 1.てを くんで うえに もちあげます
- 2.からだを みぎに たおし 8びょうかぞえます
- 3.からだを ひだりに たおし 8びょう かぞえます
- 4.2かい くりかえします
- 5.みぎてで ひだりての ひじを つかみ ひっぱります
- 6.そのまま 8びょうを 2かい かぞえます
- 7.はんたいも おなじです
- 8.ひだりてを みぎてがわに もってきます
- 9.みぎてで ひだりてを ひっぱります
- 10.8びょう かぞえます
- 11.はんたいも おなじです



○ 5~7



○ 8~11

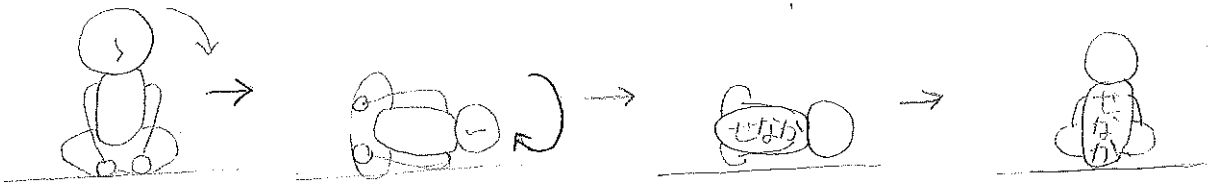


## うんどうあそび

### ○だるまころがり

1. あしうらを あわせて すわります
2. てで あしくびを しっかり もちます
3. ひざ かた せなか のじゅんぱんに ころがり おきあがります
4. 3かい で いっしゅう できるように やってみましょう

\*みぎまわり ひだりまわり りょうほう やってみましょう

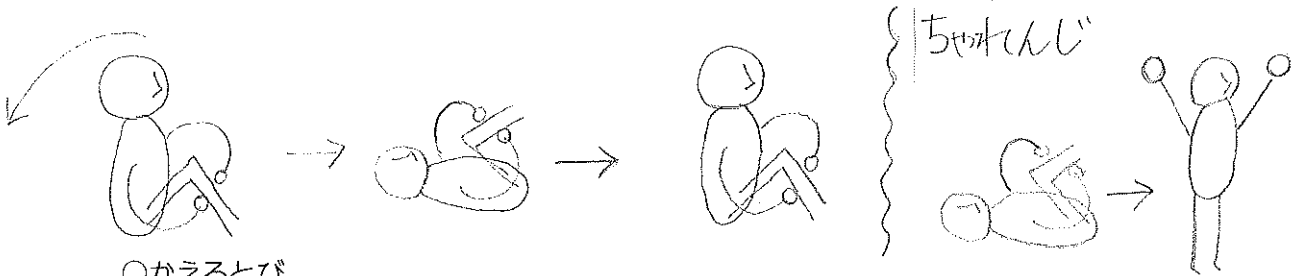


### ○ゆりかご

1. たいいくすわり に なります
2. あごを ひいて せなかを まるくします
3. そのまま うしろに たおれ たいいくすわりの しせいまで もどってきます

### \*ちやれんじ

4. たおれたあと たいいくすわりの しせいを とおって たってみましょう

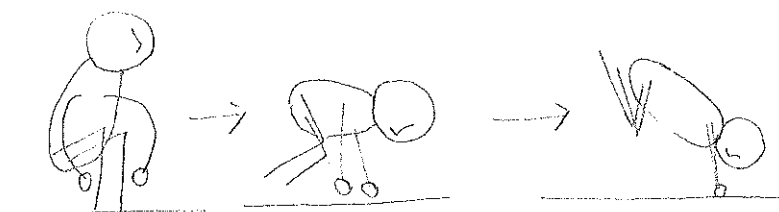


### ○かえるとび

1. ひざを かかえて すわります
2. て の ひらを ゆかにつけます
3. て と て のあいだ を みます
4. て に たいじゅうを のせ あしを ゆかから はなします

### \*ちやれんじ

5. あしを ゆかから はなして いるあいだに あしの うら と うらを あわせませす



ちやれんじ  
あしの うら と うら を  
あわせてみよう



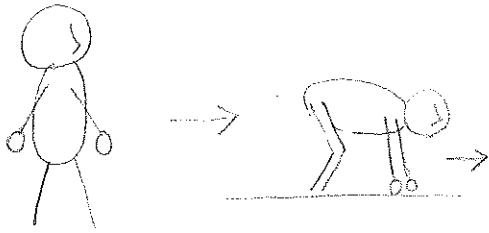
# うんどうあそび

## ○くまあるき

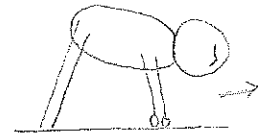
1. まっすぐ たちます
2. ひざ を ゆかに つかないように てを ゆかに つきます
3. すずむ ほうこうを みながら まえに すずみます

## \*ちゃれんじ

4. ひざを まげないように あるいて みましょう

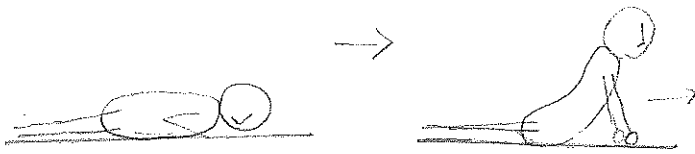


「ちゃれんじ」



## ○あざらしあるき

1. したを むいて ねます
2. ひじを のばして こしから うえを おこします
3. うでの ちから だけで まえに すずみます
4. かべぎわに きたら ほうこうを かえて みましょう

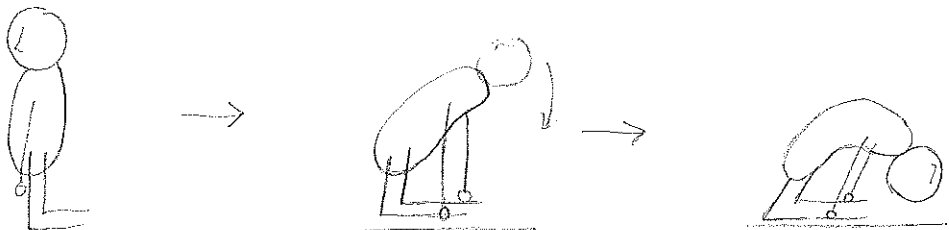


## ○すわりぶりっじ

1. ひざを ついて すわります
2. て で あしくびを つかみます
3. そのまま あたまを ゆかに ちかづけます
4. 1 の しせいまで もどってきます

## \*ちゃれんじ

5. て を こしに あてます
6. そのまま あたまを ゆかに ちかづけます
7. 1 の しせい まで もどって きます



「ちゃれんじ」



# うんどうあそび

## ○せとうりつ

1. たいいいくすわりに なります
2. あごを ひいて せなかを まるくします
3. そのまま うしろに たおれます
4. て で せなかを ささえ あしを てんじょうに むかって のばします
5. かた こし あしさが いっぽんせん になるように しましょう

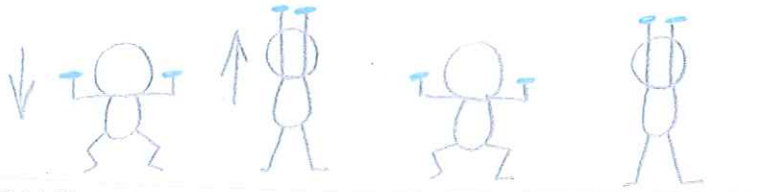


ペットボトルをつかったとれいにんぐ

① すくわっと

あしを ひらき りょうてを うえに のばします。

ひざ と ひじ を いったいに まげます。10かいを 2かい かぞえます



② うでのまげのばし

りょうてを うえに のばします。

ひじを うごかさないうように うしろに まげます。10かいを 2かい かぞえます。



③ てくびまわし

りょうてを まっすぐ まえに のばします。てくびを ひねります。

10かいを 2かい かぞえます。



④ うでふり

あしを まえと うしろに ひらき はしる しせいになります。ひじを まげ うでを ふります。10かい かぞえたら あしを いれかえます。はんたい あしも 10かい かぞえます。それを 2かい くりかえします



⑤ りずむすてつぶ

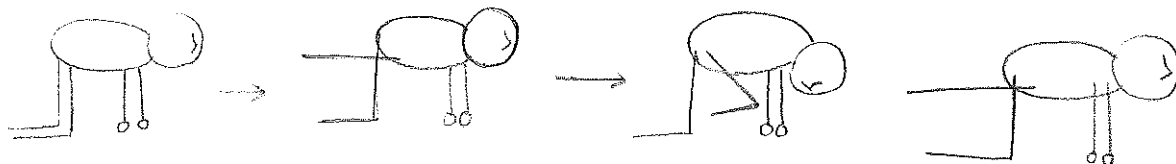
あしは りずむよく うしろに あげます。うでは うえ よこ まえ のじゅんぱんで のばします。1 2 3 の りずむで 20せつと おこないましょう。



## いきいき とれいにんぐ①

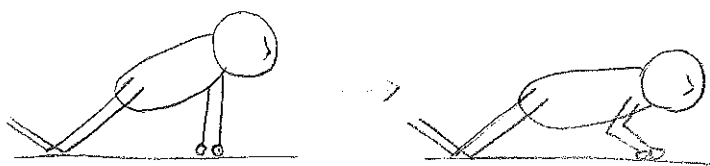
### ① たいかんときたえるとれいにんぐ

1. よつんぱいになります
2. みぎあしを うしろに のばします
3. せなかを まるめて あたまと ひざを ちかづけます
4. せなかを のばして あしを のばします
5. このうごきを 4かい くりかえします
6. はんたいあしも 4かい おこないます
7. 2~6を 3かい くりかえします



### ② うでをきたえるとれいにんぐ

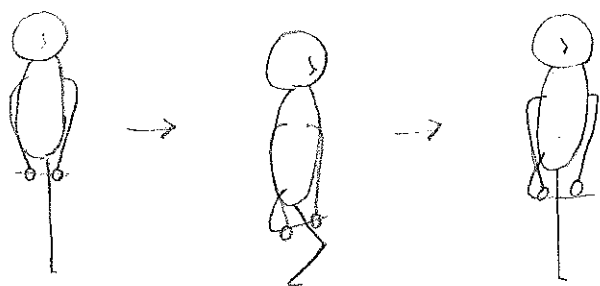
1. よつんぱいになり てを すこし まえに つきます
2. うでを まげて むねを ゆかに ちかづけます
3. 10かい かぞえます
4. 2~3を 4かい くりかえします



## いきいき とれいにんぐ②

### ①からだぜんたいをきたえるとれいにんぐ

- 1.まっすぐ立ちます
- 2.みぎあしを りょうてで もちます
- 3.そのまま ひだりあしを まげます
- 4.4かい おこないます
- 5.ひだりあしも 4かい おこないます
- 6.2~5を 4かい くりかえます



### ②おなかのちからをきたえるとれいにんぐ

- 1.おなかを うえにして ねます
- 2.ひざを たて りょうてを あたまの うしろに もっていきます
- 3.おへそを みるように あたまを あげます
- 4.10かい おこないます
- 5.2~4を 4かい くりかえます

