

# 1年生

1年生の子供たちは小学校で学習することを楽しみにしていたと思いますが、しばらくは自宅での学習をお願いいたします。どれも学校が再開したときにスムーズに学習に取り組めるようにするものです。どうぞご理解、ご協力をお願いいたします。

できたらたくさんほめてあげてください。できないときもあるかと思いますが、そのときはどのようにしたらよいか一緒に考えて、少しずつ挑戦してください。楽しく取り組んでくださいね。

<p>1. 生活のリズムを整える</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 決まった時間までに寝る、起きる。</li> <li>• 自分一人で洋服に着替える。</li> <li>• しっかり朝ごはんを食べる。</li> <li>• 自分で歯磨きをする。</li> <li>• 朝の排便をすませる。 (自分できれいにおしりを拭く)</li> </ul>	<p>ここまでを実際に登校する際にかかる時間と同じ時間でできるように、練習しておいてください。</p>
<p>2. 体操着に着替える</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①上着をすべて脱いで、素肌に体操着を着る。</li> <li>②下を脱いで、体操着のズボンをはき、上着をズボンに入れる。</li> <li>③ぬいだものをたたむ。</li> <li>★靴ひもも自分で結べるようにしておいてください。</li> </ul>	<p>パンツだけにならないようにきがえよう</p>
<p>3. 食事をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食事の前にせっけんで手洗いをする。</li> <li>• <u>20分</u>くらいで好き嫌いをしないで食べ終わる。</li> <li>• 柑橘類の皮をむいて食べる。(給食で出ます)</li> <li>• しゃもじでごはんをよそう。おたまでスープをすくう。(給食当番の練習)</li> </ul>	
<p>4. 鉛筆を正しく持つ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「えんぴつのもちかた」を参考に、正しく鉛筆をもつ。</li> <li>• 正しい姿勢、鉛筆の持ち方で名前や数字を書いてみる。</li> <li>• 使った鉛筆をすぐに筆箱にしまう。</li> <li>• 鉛筆を削る。</li> </ul>	
<p>5. はさみで紙を切る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 「はさみのつかいかた」を参考に正しくはさみを使う。</li> <li>• 自分で書いたもの、チラシや広告の形などを切ってみる。</li> <li>★はさみやのりを使って、楽しく工作してみてください。</li> </ul>	
<p>6. 読書</p>	<p>好きな絵本を読みましょう。</p>	
<p>7. お手伝い</p>	<p>おうちの仕事に挑戦します。1年生でもできる仕事を見つけ、やり方を教えてください。</p>	
<p>8. Eテレ</p>	<p>別表にまとめた番組も楽しめます。</p>	

## はさみのつかいかた

正しく安全に使うと、とても便利な道具です。初めに約束をして、必ず守るように声をかけてください。

〈はさみを使うときの約束〉

- 大人と一緒に使う。
- 持ったまま歩かない。(運ぶときは閉じた刃の部分握る)
- 紙以外のものは絶対に切らない。
- 人に向けない。(渡すときは持つ方を相手に向ける)
- 必ず座って使う。
- 使い終わったら、刃を閉じる。(ケースに入れる)



### ■ステップ 1: 開いたり閉じたりする練習

はさみを体に対して水平にではなく縦に持ちます。(横には切りません) はさみは下の刃を動かさずに、上の刃を縦に動かして物を切ります。



### ■ステップ 2: 1回切りの練習

紙とハサミを、宙に浮かせて切ると、安定しないので、机の上で切ります。1回の動作で切る練習により、サクッと”切る”感覚をつかませます。上手になったら、刃の開きを大きくして1回で切る距離を少し長くするのも上達するコツになります。

### ■ステップ 3: 連続切りの練習

はさみを開いたり閉じたり反復させ切っていく方法です。2回、3回と回数を重ね、長い距離を切ります。1回で完全に刃を閉じずに、進むことがポイントです。

### ■ステップ 4: 多方切り、曲線切りの練習

向きを変えたり、丸く切ってみたりするなど、バリエーションを増やします。このときも刃は完全に閉じずに、次に進みます。この場合、手を動かすのではなく、持っている紙を動かして切ることがポイントです。右利きの子は、左側に切るものが来るように、紙を持ちます。左利きの子は、右側に来るようにします。



〈やってみよう!〉

#### ■テープ状の紙をカット

幅 1 cm ほどのテープ状の紙をひたすら切っていく練習です。長くまっすぐに切れると「切れたよ!」とどんどん楽しくなっていきます。

#### ■広告をはさみで切る

新聞広告にある好きな形、カレンダーの写真やイラスト、包装紙の柄などを切る練習。自分で好きな絵や線を書いて、それを切るのも楽しそうです。

# えんぴつのもちかた

<鉛筆を正しく持つと…>

- 形のよい、きれいな文字を書けるようになる。
- 姿勢がよくなる。
- 指にかかる負担が減るため、手や目、首、肩が疲れにくくなる。
- 学習意欲が出て学力が向上する
- 勉強に長時間、集中できる

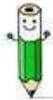
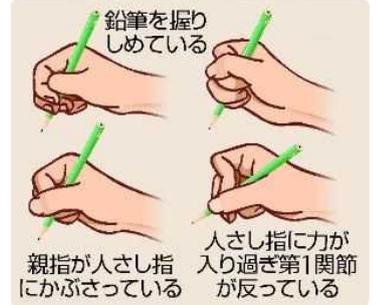
<正しい持ち方のポイント>

- 削り際よりも少し上を親指、人差し指、中指の3本で軽く持つ。
- 人差し指は曲げすぎず、他の2本よりもほんの少し前を出す。
- 鉛筆の軸が人差し指の第2関節と第3関節の間で接している。
- 手のひら部分に空間がある。
- 小指が紙と軽く触れている。

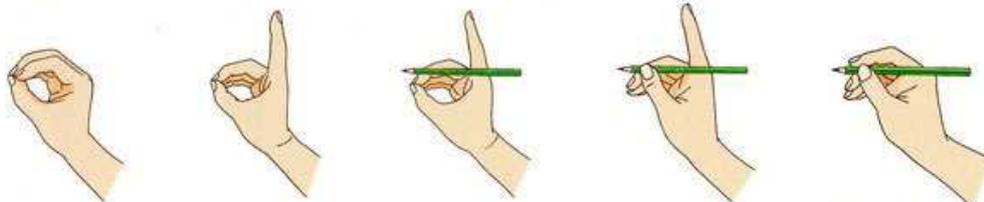
## 鉛筆の正しい持ち方



## 鉛筆の誤った持ち方

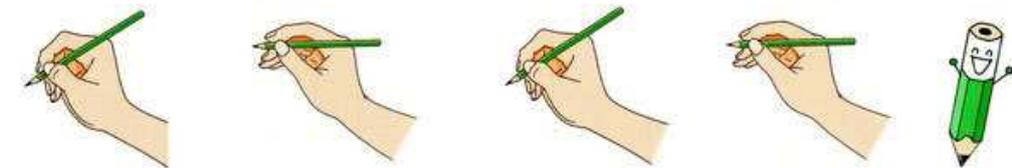


## えんぴつもちかた まるいちばん!



- 1 5ほんのゆびでまる つくったら
- 2 ひとさしゆびをピン! いちばん!
- 3 えんぴつ のせて  
中指の第一関節と人さし指の付け根
- 4 おやゆび おいて  
親指の先と中指で鉛筆をはさみます
- 5 ひとさしゆびをベタツとのせる  
人さし指の先は親指より前です

学校が始まったら鉛筆サックをお渡しします。(鉛筆を正しく持つために鉛筆に付けます)



- 6 じゅんびたいそう グー! 全部の指の関節を曲げます
- 7 パー! 全部の指を伸ばします
- 8 グー! 手首は曲げません 親指の先は鉛筆にあたっています
- 9 パー! さあ! かこう!

<よくない鉛筆の持ち方>

人差し指が「くの字」に曲がる



指が疲れやすく字を書くのが遅い

親指付け根側にえんぴつが入る



指の屈伸ができず、大きな字が書きにくい

親指と人さし指が交差する



不自然な力が入り、親指が疲れ根気が続かない

中指がえんぴつの上にいる



えんぴつをうまく動かせず、のびのびとした字が書けない