

# 第6学年学習計画（5月25日～5月29日）

いよいよ学校再開の可能性がみえてきました。学校が再開しても今まで通りの生活がすぐに戻るわけではありませんが、少しずつ取り戻していきましょう。また、休校期間の2か月は戻ってきません。きっと学校でやりたかったこともたくさんあると思います。それをずっと引きずっても仕方ありません。ここからが6年生のスタートです！みんなで思い出をつくっていきましょう！ではまた学校で！！

	5月25日（月）	5月26日（火）	5月27日（水）	5月28日（木）	5月29日（金）
国語	○ 音読 ○ 漢字「暮」「探」 ※1日2文字ずつ進める。	○ 音読 ○ 漢字「座」「券」 ○ 教科書P60～61 ※やり方は「国語 学習の進め方」を読みましょう。	○ 音読 ○ 漢字「障」「派」 ○ 「たのしみは」イメージマップづくり	○ 音読 ○ 漢字「警」「署」 ○ 短歌づくり	○ 音読 ○ 漢字「銭」「庁」
算数	○ プリント⑲		○ プリント⑳		○ プリント㉑
理科	○ 「体のつくりとはたらき」 教科書を使って調べて行きましょう「理科の学習の進め方」を参考にしてね。（一週間のうちのどこかで取り組みましょう）				
社会	○ プリント⑬		○ プリント⑭		○ プリント⑮ ※ふり返りもしっかりと！
英語		○ 学習内容②,③		○ 学習内容④,⑤,⑥	
道徳	○ 「自分を信じてー鈴木明子」を読んで、ワークシートに取り組もう。（一週間のうちのどこかで取り組みましょう）				
その他	<p>○ 日記「あなたのおうち時間の過ごし方 おすすめベスト3」→長かった臨時休業期間中に、自分でやってみてよかった過ごし方は何ですか？おすすめの過ごし方をベスト3にして友達や先生におすすめしてみましよう！！（3つなければ1つでもよいよ！）</p> <p>○ なわ跳び、体操、ストレッチのいずれかは毎日やる。</p> <p>○ 「やってみよう石西チャレンジ」もやってみてね。久保先生が出演してます。</p> <p>○ 「室内でできるコーディネーショントレーニング」にも挑戦してみよう。なかなかこの動き、難しいですよ！！できるかな～？</p> <p>○ 体育は新たな動きです。頭と体を一致させることができるかな？</p> <p>○ マスク作り ※休校期間中に取り組んでみましょう。材料がなければ無理して用意する必要はありません。</p> <p>○ <u>牛乳パック、できるようになりましたか？もしパックの牛乳が手元があれば実践です！！</u></p> <p>※ <u>各教科の「学習の進め方」をよく読んで学習を進めるようにしてください！</u></p>				

# 国語 学習の進め方 vol.3

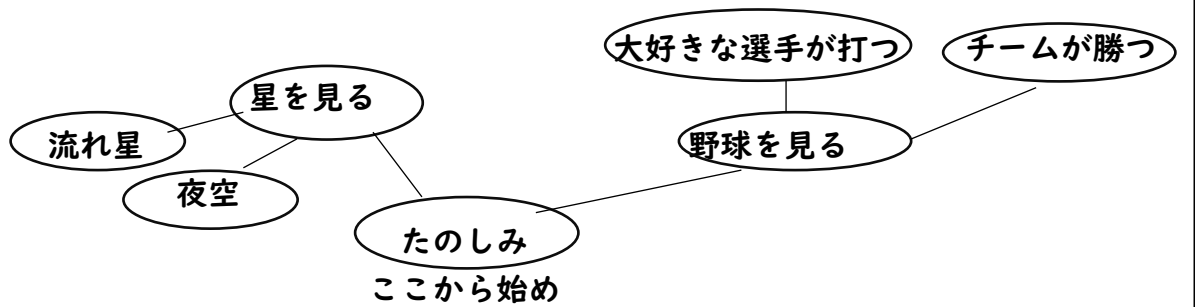
## 【用意するもの】

- ① 教科書
- ② ワークシート
- ③ やる気→これが一番大切！！時間を決めてしっかり集中して取り組みましょう。

## 【学習を進める手順】

- ① 「国語 学習の進め方 vol.3」を読む。←このプリントだよ！
- ② 教科書の p.60～61 をよく読み、橘曙覧の短歌について考えよう。5/26 の分・ノートに橘曙覧の短歌を写して、思ったこと（上手だなと思ったところ、自分も同じことに気づいた）などを書きましょう。
- ③ 日常生活の中から、自分にとっての「たのしみ」を見つけて、ノートにイメージマップを描きましょう。5/27 の分

<例>



- ④ イメージマップをもとに、短歌を作ろう。5/28 の分  
※出来上がった短歌を読んで、よりよい表現になるように工夫してみましょう。  
※一文字、一語ちがうだけで、印象が変わります。



☆ペンギンからのワンポイントレッスン☆  
今週の課題は、短歌作りです。短歌のきまりは「五・七・五・七・七」の31音で作ることです。テーマは「たのしみ」です。日常の中から、「たのしみ」なことを見つけて、短歌にしてみましょう。ささいなことにも目を向け、たくさんの「たのしみ」を見つけてみましょう。

## 算数 学習の進め方 Vol.3

### 【用意するもの】

- ① プリント
- ② 6年生の教科書 (P33、P53、P246、P247)
- ③ やる気→これが一番大切!!時間を決めてしっかり集中して取り組みましょう。

### 【学習を進める手順】

- ① プリントに日付、名前を書く。(当たり前ですよね!!)
  - ② 問題をしっかり読んで取り組む。
  - ③ 式や答えを確実に書きましょう。
  - ④ 最後に答え合わせをする。
- ※分からなかったり間違えたりした問題は、必ず赤で直しておきましょう。
- ※分からなかったところは、プリントに書いておいてくれば、学校再開後に解説するよ!



#### ☆ペンギンからのアドバイス☆

「文字と式」の内容や、5年生のときまでの内容が混ざった問題です。心配なところは、5年生の教科書や6年生の教科書を参考にしてもよいので挑戦してみてください!!  
では、学校で待ってるよ!!ペー——ン!!

## 社会 学習の進め方 Vol.3

### 【用意するもの】

- ① 教科書
- ② 資料集 (教科書にはのっていない情報がある場合があるので、上手に使い分けてくださいね。)
- ③ やる気→これが一番大切!!時間を決めてしっかり集中して取り組みましょう。
  - ※ 国語辞典があると分からない言葉があるときにはすぐに調べられます。
  - ※ さらにくわしく調べたいことが出てきたら、家の人に許可をもらってパソコンなどを活用していきましょう。



#### ☆ペンギンからのおことば☆

教科書や資料集を参考にして、自分の考えを書く問題が多くなっています。資料をもとに、考えや気付いたことを書くのには慣れているはずですよ!!

今週のプレイリストは「9364」です。参考にしてみてくださいね。  
※最後の動画は中学生・高校生向きなので、少し難しいかも……。参考になる内容もあるので、観てみましょう!

では、学校で待ってるペー————ン!!!!!!!!!!!!!!

今までの学習が身に付いているかな??教科書 P33を開いて、いざ、スタート!!!!!!

1

①  
②  
③  
④  
⑤

⑥  
⑦  
⑧  
⑨  
⑩

2

①  $\frac{3}{5}$  は  $\frac{1}{5}$  の  ぶん  
②  $1\frac{1}{4}$  は  $\frac{1}{4}$  の  ぶん

③  $\frac{7}{9} = \text{□} \div 9$   
④  $11 \div 8 = \frac{11}{\text{□}}$

3

①

② (式)

答え

---

算数プリント③⑩ 「おぼえているかな」教科書 P53 ( )

「おぼえているかな」第2ラウンドです。4は「文字と式」だよ。教科書をふり返ってもOK!!

1

①

②

2

① (4、7) 最小公倍数

② (6、8) 最小公倍数

③ (3、6、15) 最小公倍数

3

① (9、27) 最大公約数

② (12、18) 最大公約数

③ (24、48、60) 最大公約数

4

①

②

③

5

① (式)

答え \_\_\_\_\_

② (式)

答え \_\_\_\_\_

算数プリント③ 「ほじゅうのもんだい」 教科書 P246,247 ( )

「文字と式」の単元の「ほじゅうのもんだい」です。少し難しいけどレッツチャレンジ！！

エ

①

② (式)

答え \_\_\_\_\_

①

①

②

③ (式)

答え \_\_\_\_\_

オ

①

②

③

④

①

(式)

今までの学習が身に付いているかな??教科書 P33を開いて、いざ、スタート!!!!!!

1

①  $8 \times 0.25 = 2$

②  $6.97 \div 3.4 = 2.05$

③  $13.4 \div 5.36 = 2.5$

④  $30.4 \div 0.8 = 38$

⑤  $9.8 + 4 \times 2.5 = 19.8$

⑥  $7.53 \times 2.47 = 10$

⑦  $1.3 - 0.39 = 0.91$

⑧  $9 - 2.87 = 6.13$

⑨  $7.3 \times 6.8 = 49.64$

⑩  $2.56 \times 2.4 = 6.144$

2

①  $\frac{3}{5}$  は  $\frac{1}{5}$  の  ぶん

②  $1\frac{1}{4}$  は  $\frac{1}{4}$  の  ぶん

③  $\frac{7}{9} = \frac{\text{□}}{9} \div 9$

④  $11 \div 8 = \frac{11}{\text{□}}$

3

① ㉞

② (式)  $300 \times 0.6 = 180$

答え 180g

算数プリント③⑩ 「おぼえているかな」教科書 P53 ( )

「おぼえているかな」第2ラウンドです。4は「文字と式」だよ。教科書をふり返ってもOK!!

1

① 935000以上945000未満

② 34500以上35500未満

2

① (4、7) 最小公倍数 28

② (6、8) 最小公倍数 24

③ (3、6、15) 最小公倍数 30

3

① (9、27) 最大公約数 9

② (12、18) 最大公約数 24

③ (24、48、60) 最大公約数 12

4

①  $64 - X = y$

②  $X \times 4 = y$

③  $2 \div X = y$

5

① (式)  $3 \div 12 = 2.5$

答え 2.5 kg

② (式)  $1.2 \div 3 = 0.4$

答え 0.4



「文字と式」の単元の「ほじゅうのもんだい」です。少し難しいけどレッツチャレンジ!!

エ

①  $1.2 \div X$

② (式)  $1.2 \div 4 = 0.3$

答え 0.3 L

エ

①  $10 - X$

②  $X \times (10 - X)$

③ (式)  $2 \times (10 - 2) = 16$

答え 16 cm<sup>2</sup>

オ

①  $30 - X = y$

②  $40 \times X = y$

③  $60 \div X = y$

④  $X + 0.2 = y$

オ

(式)  $(X + 8) \times 3 \div 2 = y$

氏名 ( )

【めあて】政治は、わたしたちの暮らしをどのように支えているか調べよう。

- 1 高齢者の割合が増えてきていますが、高齢者だけで暮らしていると、どのようなことに困るでしょうか。(教科書を見ずに考えましょう)

- 2 日本国憲法の「基本的人権の尊重」の考え方を実現するために、どのような取組や仕組みが必要でしょうか。自分の考えを書きましょう。  
(教科書P41オだけを読んで考えましょう。そこ以外はまだ読まない!)

- 3 世田谷区では高齢者のためにどのような取組をしているでしょうか。教科書P40、P41から調べましょう。

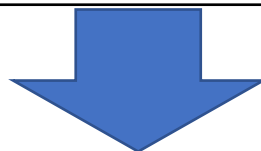
プリント⑬うら

- 4 助けを必要としている人たちを、社会全体で支えるしくみを何と言いますか。

- 5 社会保障の取組には多くの費用がかかります。その費用は主に、税金が使われていますが、少子化が進むと影響がでてきます。どのような影響があると考えられますか。

- 6 教科書P4 | 「さくらさんが調べたノート」の「人口の減少が暮らしにおよぼす影響の例」の中で、特に問題だと思うものとその理由を書きましょう。

暮らしにおよぼす影響の例



理由

☆おまけの問題

「税金」という言葉がありましたが、いくつか種類があります。知っているだけ書いてみましょう。

氏名 ( )

【めあて】人口減少をめぐる課題の解決に向けて、どのようなことが取り組まれているだろう。

- 1 教科書P42アの資料から、気付いたことや考えられることを書きましょう。

- 2 日本全体で行われている、少子化を食い止めるための取組はどのようなものがあるでしょうか。

- 3 地方でも人口が減り続けています。その理由は何でしょうか。

- 4 地方自治体では人口減少を防ぐために、どのような取組をしているでしょうか。

プリント⑭うら

5 高知県馬路村では様々な取組をしています。

① どのような取組をしているのか

② そうすることでどんな良さがあるか

上の2つについて教科書P43エを読んでまとめましょう。

取組



良さ

6 P43「原子力発電所の事故からの復興に向けて」を読んで、福島県の取組についてまとめましょう。

① 福島県で人口が減少した原因や影響

② ①を防ぐための福島県の取組

③ 教科書を読んで、これから必要だと思う取組みについて自分の考えを書きましょう

氏名 ( )

【めあて】今までの学習をふり返り、理解を深めよう

※できる限り、教科書や資料集、プリントを見ずに挑戦してみましよう。(どうしても難しければ、教科書や資料集、プリントの必要な部分を調べてよいです)

1 日本国憲法の三つの原則は何でしょうか。語群から選びましよう。

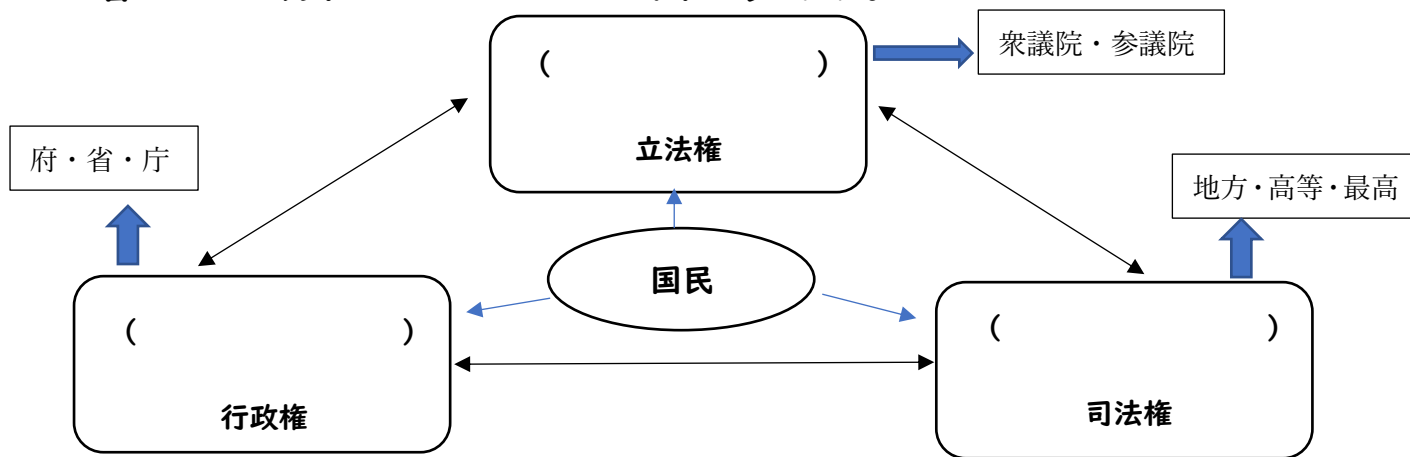
	<b>国の政治のあり方は国民が決める。</b>
	だれもが生まれながらにもつ、自由に人間らしく生きる権利を尊重される。
	<b>永久に戦争をしない。</b>

国民主権	選挙権	田中先生はうるわしい	内閣	基本的人権の尊重
唐揚げ	戦争主義	久保先生はかわいい	平和主義	民主主義

2 日本の政治のしくみについて、どの機関が行っているか表に当てはめましよう。※語群はありません！

	<b>国民の暮らしに関わる法律や予算を憲法に基づいて決める。</b>
	<b>国会で決められた法律や予算をもとに国民の暮らしを支える実際の仕事を行う。</b>
	人々の間で争いごとや犯罪が起こったときに、裁判を行って憲法や法律に基づいて判断して解決する。

### 3 暮らしと政治とのつながりを図に表そう。



### 4 3のようなしくみのことを

と言います。

### 5 教科書P45「人々の願いが実現するまでの流れ」の図を見ながら、あなたの願いを実現するために、「どこへ」「どのような」はたらきかけを行ったらよいかを考えましょう。(理由も必ず!!)

政治の単元の学習はどうでしたか。日本の仕組みを少し知ることができたと思います。プリントだけでは、「これはどうなっているのだろう」「もっと知りたい」ということがたくさん出てくると思います。疑問や不思議に感じるが出てくることは、とてもよいことです。学校が再開したら、プリントの内容を確認しながら授業をしていきます。そこで、たくさん先生や友達に聞いてくださいね。

氏名 ( )

【めあて】政治は、わたしたちの暮らしをどのように支えているか調べよう。

1 高齢者の割合が増えてきていますが、高齢者だけで暮らしていると、どのようなことに困るでしょうか。(教科書を見ずに考えましょう)

- ・買い物に行くのが大変そう。
- ・車などで移動をしながら事故が起きやすくなるのではないかな。
- ・病気などになったときに助けが必要になるかもしれない。

など、自分の考えを書きましょう。

もし可能であれば、家の人に自分の考えを聞いてもらうのもよいですね。

2 日本国憲法の「基本的人権の尊重」の考え方を実現するために、どのような取組や仕組みが必要でしょうか。自分の考えを書きましょう。(教科書P41オだけを読んで考えましょう。そこ以外はまだ読まない！)

- ・けがや病気をしたときに、助け合えるようなしくみが必要だと思う。
- ・税金を使って、子供や高齢者のための施設があるとよいのではないかな。
- ・介護が必要なときに助けてくれる取組があったら、だれもが暮らしやすくなると思う。

など、「基本的人権の尊重」が実現できそうなことが書けていれば○

3 世田谷区では高齢者のためにどのような取組をしているでしょうか。教科書P40、P41から調べましょう。

- ・一人暮らしの高齢者に食事を届けている。
  - ・介護予防の活動に取り組めるよう支援している。
  - ・介護が必要な人を支援している。
- ※言葉が多少違っていても、意味があればOK



## プリント⑬うら

4 助けを必要としている人たちを、社会全体で支えるしくみを何と言いますか。

### 社会保障

5 社会保障の取組には多くの費用がかかります。その費用は主に、税金が使われていますが、少子化が進むと影響がでてきます。どのような影響があると考えられますか。

- ・社会保障にかかるお金が増えていく。
- ・少子化が進み、人口が減少すると税金による収入が減ってしまう。

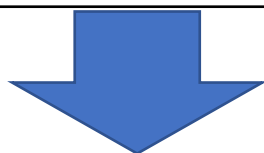
など

「税金による収入が減る」「働き手が減る」というようなことが書かれているとよいです。

6 教科書P4 | 「さくらさんが調べたノート」の「人口の減少が暮らしにおよぼす影響の例」の中で、特に問題だと思ふものとその理由を書きましょう。

暮らしにおよぼす影響の例

4つの選択肢から選択しましょう。



理由

自分が選んだものが、どのように影響を及ぼすか、自分の考えを書けていけばよいです。

もし可能であれば、家の人に読んでもらうのもよいですね。

## ☆おまけの問題

「税金」という言葉がありましたが、いくつか種類があります。知っているだけ書いてみましょう。

所得税 法人税 住民税 消費税 酒税 たばこ税 固定資産税 関税 自動車重量税  
など、たくさんあります。興味のある人は「財務省」のHPで調べてみましょう。

氏名 ( )

【めあて】人口減少をめぐる課題の解決に向けて、どのようなことが取り組まれているだろう。

1 教科書P42アの資料から、気付いたことや考えられることを書きましょう。

- ・一部の地域以外で、ほとんどの場所で人口が減少している。
- ・少子化・高齢化が進んでいる。
- ・地方では1%以上減少しているところが多い。
- ・働く人が少なくなってしまうのではないかなど

2 日本全体で行われている、少子化を食い止めるための取組はどのようなものがあるでしょうか。

- ・2003年に法律がつくられた。
- ・子どもを預かる施設やサービスを充実させた。
- ・育児・介護休業法が整えられた。 ※言葉が多少違っていても、意味があっていれば

3 地方でも人口が減り続けています。その理由は何でしょうか。

- ・急速に少子化・高齢化が進んでいるから。
- ・若い人が、就職などのために都市へ移り住ってしまったから。

4 地方自治体では人口減少を防ぐために、どのような取組をしているでしょうか。

- ・地域のよさを生かした、魅力あるまちづくりを進めている。
- ・魅力を都市に向けて発信していく。

## プリント⑭うら

5 高知県馬路村では様々な取組をしています。

① どのような取組をしているのか

② そうすることでどんな良さがあるか

上の2つについて教科書P43エを読んでまとめましょう。

取組

- ・農家、農協などと協力してゆずを栽培している
- ・ゆずを様々な製品に加工する。

まとめているもよいです。



良さ

- ・村の農家の収入を増やす。
- ・住民の働く場所を生み出している。

まとめているもよいです。

6 P43「原子力発電所の事故からの復興に向けて」を読んで、福島県の取組についてまとめましょう。

① 福島県で人口が減少した原因や影響

原子力発電所の事故で、避難指示がでたために、人口が減少した。

② ①を防ぐための福島県の取組

- ・土を削ったり建物を洗い流したりして放射性物質を取り除く作業を行った。
- ・人々の健康管理や農作物の放射性物質検査を行った。

③ 教科書を読んで、これから必要だと思う取組について自分の考えを書きましょう

- ・人々が安心して元の場所で暮らせるような取組が必要だと思う。
- ・福島県産の農作物を、日本中にPRするとよいのではないかと。

など、自分の考えを書きましょう。

氏名 ( )

【めあて】今までの学習をふり返り、理解を深めよう

※できる限り、教科書や資料集、プリントを見ずに挑戦してみましよう。(どうしても難しければ、教科書や資料集、プリントの必要な部分を調べてよいです)

1 日本国憲法の三つの原則は何でしょうか。語群から選びましよう。

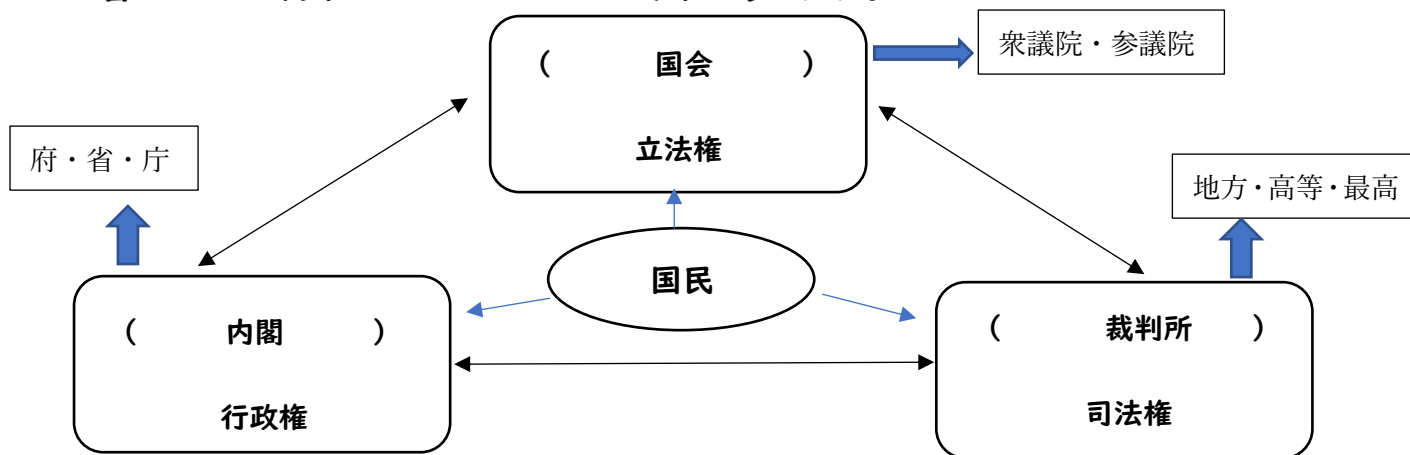
国民主権	国の政治のあり方は国民が決める。
基本的人権の尊重	だれもが生まれながらにもつ、自由に人間らしく生きる権利を尊重される。
平和主義	永久に戦争をしない。

国民主権	選挙権	田中先生はうるわしい	内閣	基本的人権の尊重
唐揚げ	戦争主義	久保先生はかわいい	平和主義	民主主義

2 日本の政治のしくみについて、どの機関が行っているか表に当てはめましよう。※語群はありません!

国会	国民の暮らしに関わる法律や予算を憲法に基づいて決める。
内閣	国会で決められた法律や予算をもとに国民の暮らしを支える実際の仕事を行う。
裁判所	人々の間で争いごとや犯罪が起こったときに、裁判を行って憲法や法律に基づいて判断して解決する。

### 3 暮らしと政治とのつながりを図に表そう。



### 4 3のようなしくみのことを

三権分立

と言います。

### 5 教科書P45「人々の願いが実現するまでの流れ」の図を見ながら、あなたの願いを実現するために、「どこへ」「どのような」はたらきかけを行ったらよいかを考えましょう。(理由も必ず!!)

- ・ 仕事をするのは区役所だから、区役所にお願いにいけばよいはず。
- ・ 仕事を決定するのは区議会だから、区議会議員にお願いすればよいと思う。
- ・ 区議会議員にお願いするためには、選挙で願いをかなえてくれる人に投票していけばよいかもしれない。  
など、自分の考えを明確にしましょう。

政治の単元の学習はどうでしたか。日本の仕組みを少し知ることができたと思います。プリントだけでは、「これはどうなっているのだろう」「もっと知りたい」ということがたくさん出てくると思います。疑問や不思議に感じるが出てくることは、とてもよいことです。学校が再開したら、プリントの内容を確認しながら授業をしていきます。そこで、たくさん先生や友達に聞いてくださいね。

## 理科 学習の進め方 Vol.3

### 【用意するもの】

- ① 教科書・ノート
- ② ワークシート
- ③ やる気→これが一番大切！！時間を決めてしっかり集中して取り組みましょう。

### 【学習を進める手順】

- ① 「理科 学習の進め方」をよく読む。(このプリントだよ！)
- ② 教科書 P36、P37を読み、プリント①に取り組む。
- ③ 教科書 P52、P53を使って体の仕組みについて調べ、プリント②に取り組む。

#### <ワークシートのまとめ方>

- プリント①について
  - ・自分の経験を基に、考えてみましょう。1は教科書を参考に、2は自分が走った時にどうだったか思い出してみてくださいね。
- プリント②について
  - ・教科書を使って体の仕組みを調べます。それぞれの名称を漢字で書けるとよいですね。自分の体のことです。しっかり学んでいきましょう！！



#### ☆ペンギンからのアドバイス☆

さて、自分の体のことをどれくらい知っているかな？自分の体の中を見ることはなかなかできないから、教科書を使って調べてみましょう。

今週の課題は少し少なめだけど、しっかり取り組んでくださいね。

では、学校で待ってるペン-----！！

### 3. 体のつくりとはたらき①

6年 組 番

---

教科書 36、37 ページを見ましょう。

1 激しく運動すると、体にさまざまな変化が起こります。

かけあしをしたときにどのような変化が起こるでしょうか。書いてみましょう。

2 どうして、このような変化が起こると思いますか？

この単元では、人が生きていくために体の中でどのようなことが行われているのか、仕組みとはたらきについて学んでいきます。

まずは、みなさんがひとの体のことをどれくらい知っているのか書いてみましょう。

ひとが生きるためにしていること

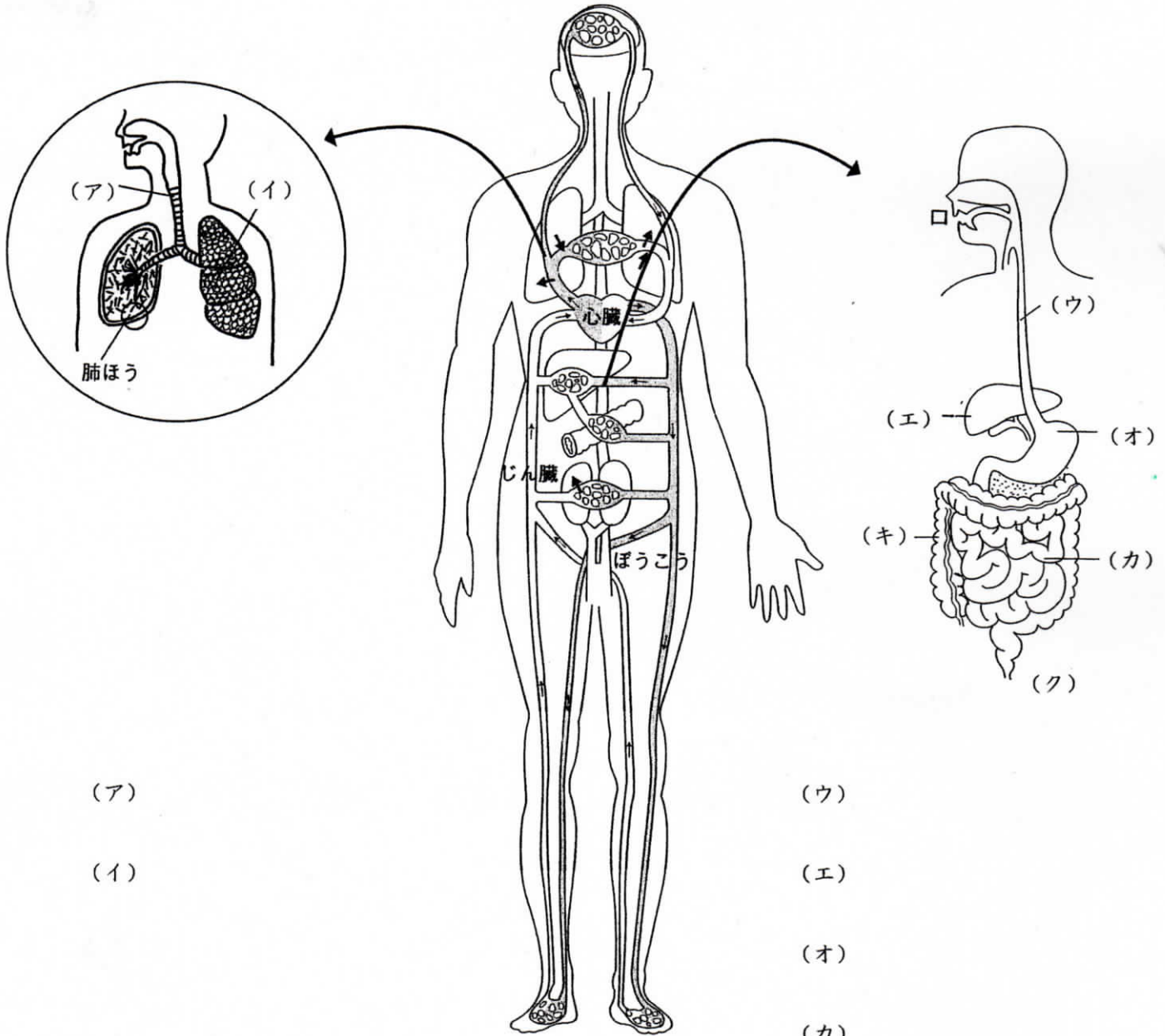
ひとの体について知っていること

### 3. 体のつくりとはたらき②

## 6年組番

教科書を見て、体のつくりの名前を調べましょう。

### 血液の流れ



(ア)

(イ)

(ウ)

(エ)

(オ)

(カ)

(キ)

(ク)

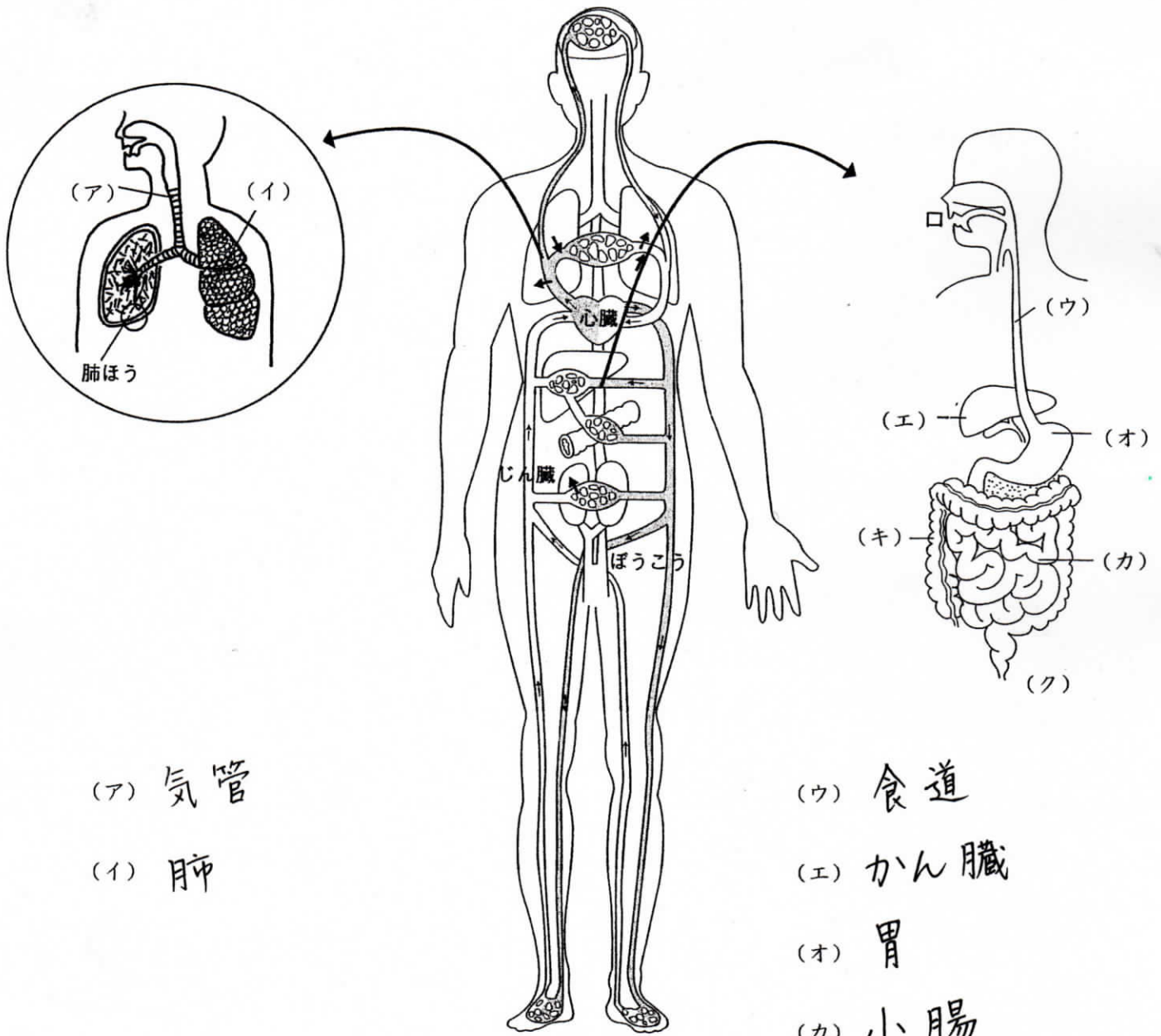


### 3. 体のつくりとはたらき②

## 6年 組 番

教科書を見て、体のつくりの名前を調べましょう。

### 血液の流れ



## 英語 学習の進め方 vol.3

### 【用意するもの】

- ① 教科書
- ② Picture Dictionary (英語の時間に学習する単語がのっているよ。)
- ③ やる気→これが一番大切!!時間を決めてしっかり集中して取り組みましょう。

### 【学習を進める手順】

- ① 「英語 学習の進め方」をよく読む。(このプリントだよ!)
- ② p.16 Let's Try②の QR コードで音声を聞いて読む練習をしよう。  
※お家の人から携帯・スマホ等が借りられる人だけでよいです。
- ③ プリント B-2 What do you usually do on Sundays?休みの日にふだんすることを考えて書こう。  
・ Picture Dictionary p.20 (一日の生活)を見て、( ) に単語を書こう。
- ④ p.17 Let's Try②の QR コードで音声を聞いて読む練習をしよう。  
※お家の人から携帯・スマホ等が借りられる人だけでよいです。
- ⑤ プリント B-3 p.17 Let's Try③に宝物の絵を描こう。  
※Picture Dictionary p.26,27(日常生活)を参考にしよう。
- ⑥ プリント B-3 自分の宝物の言い方を調べて、( ) に書こう。  
※わからなければ、あけておいていいです。



### ☆コアラからのひとこと☆

6年生の英語はこれまでの話す(会話)だけではなく、書くことも学習内容に入っています。

今週は QR コードが読み取れる人は聞いて発音する課題があります。聞こえてきた音をよく聞き、真似てみましょう。年上の兄弟がいる人はお兄さんやお姉さんに教えてもらってもいいですね。

もうアルファベットには慣れてきましたか。コアラは ABC ソングに合わせて、カードを並べる練習をしています。歌を歌いながらやると楽しいですね。

来週には会えることを願って…今週も英語の課題をがんばろう!

# 体育 学習の進め方 Vol.3

## 【準備】

- ① 動きやすい服装に着替えてやれるとよいですね！！
- ② 室内で行うか、屋外で行うか決めましょう。(屋外で行う場合はどこでやるのか、家の人と相談しましょう)
- ③ やる気→中途半端に行うとけがにつながります。めりはりをつけて、しっかり体を動かしていきましょう。心と体の調子を整えていきましょう。

## 【ポイント】

- ① 準備運動、整理運動はしっかり行いましょう。
- ② 室内で行う場合はどこでやるのかを決め、室内の環境に配慮しましょう。(部屋で何かをこわしても先生たちのせいではありませんよ！！)
- ③ 屋外で行う場合はどこでやるのかを家の人と相談してください。「密」は避けましょう！
- ④ 時間を決めて、だらだらしないようにしましょう。
- ⑤ 「やってみよう石西チャレンジ」や「コーディネーショントレーニング」を参考に、サッカーのリフティングやバットの素振り、バスケットボールのドリブルなど工夫してみてください。
- ⑥ 適度な運動は、免疫力アップやストレス解消になります。運動不足になりがちなので、できる範囲で体を動かしていきましょう。今までのなわ跳びや体操、ストレッチも継続できるとよいですね。

## 【スロー&キャッチ】

写真は外ですが、家の中でできます。周りに気を付けてやってみてくださいね。



- ① 利き手で家にあるボール(なければチラシや新聞紙を丸めたもの)を持ちます。



- ② そのまま軽く上へ投げ上げます。



- ③ 落ちてきたボールを見ないでキャッチ！！

## 【ツイストキャッチ】



- ① 利き手でボールを持ち、背中の方に手を持ってきます。



- ② 反対側の手の方に向かって、ボールをパスします。背中越しにできるかな??



- ③ そのまま、反対側の手でキャッチ！！