



休業の期間を有効に活用しましょう

木々の新緑が春の光に映える季節となりました。先日の始業式では、朝から1年生の教室に手伝いに行き、6年生として優しく接していました。また、テレビ放送となった新任式・始業式では、真剣な表情で校長先生の話聞いていました。久しぶりに見た子ども達の顔は、5年生からまた一段と成長したように感じます。いまだ休校の措置が続いていますが、休校中は宿題を配付しています。しかし休業が延長されたため、配付した宿題が全て終わってしまった児童もいると思います。そのため配付した宿題以外で学校再開に向けて行っていくとよい学習例についてお知らせします。学校はまだ始まりませんが、何事も最初が肝心です。宿題の取り組み状況について、保護者の方に確認していただけると幸いです。よろしくお祈りします。

臨時休業中の学習例



【国語】

漢字ノートで5年生の漢字を復習する。

- ※ 「最初は答えを見ずに自分でテストしてみる→間違えた字を練習する→再テスト」のようにただ書き写すのではなく、自分でチェックしながら学習をしていくとよいです。

【算数】

5年生の教科書P.236～P.249の「もっと練習」をノートに解く。

- ※ ノートに問題を写して解きましょう。最初から解く、自分の苦手な部分を解くなど自分でやり方を工夫してみましょう。
- ※ 必ず「丸つけ→直し（答えを写すだけでは×）→再び丸つけ」をしましょう。
- ※ 苦手な部分は教科書の該当ページで例題などを復習すると力が伸びます。

【体育】

外出自粛要請が出ていますが、可能な範囲で体を動かしたり、家の中でもできる運動に取り組んだりしましょう。

- ※ 昨年度の5年2組の体育授業で行った体づくり運動の例を載せてあります。
- ※ 部屋の中で行う場合については、安全に十分注意しましょう。



【家庭で行う運動例】

＜体の柔らかさを高める運動＞



【タオル回し】

タオルをピンと伸ばした状態で背中側に持ちます。そのまま縄跳びを跳ぶように前に持ってきて一周させます。



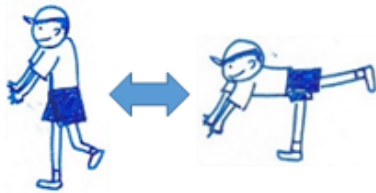
【開脚①】

足をできるだけ広く開いて押し合せて体を前に倒します。手の平→ひじ→顔→胸の順番で難易度が変わります。



【開脚②】

開脚の姿勢から片足を引き付けます。そのまま伸ばしている足の方に倒れます。両手でつま先をつかめるでしょうか。



【フラミンゴ】

片足立ちの状態から、ふらつかないように片足を後ろに伸ばして上体を前傾させます。3秒キープしてもう一度戻し、同じように前傾します。(片足8回ずつ)



【バランスくすし】

初め立った状態で、次はしゃがんだ状態にしたり、片足立ちにしたりして変化をつけましょう。触れてよいのは相手の手だけです。



【お手玉】

両手同時に上に投げて、同時にキャッチしたり、普通にお手玉をしりしまししょう。2人いるなら「せーの」で投げ合ってお互いにキャッチしても面白いです。

＜力強い動きを高める運動＞



【プランク】

背中をまっすぐに伸ばして行います。1日1分を3セット、これを1カ月続ければお腹周りがだいぶスッキリします。



【いす腕立て】

いすに手を置いて腕立てふせを行います。きつければひざをついてやってみましょう。いすが動かないように誰かに座ってもらいましょう。



【片足いす立ち上がり】

手を胸の前で交差させていすに浅くこしかけます。手を使わず片足で立ち上がり、また座ります。(左右8回) 難しければ手の交差をなしにします。

※ この他にも、縄跳びやジョギングなど自分でできる運動を考えて行っていくとよいです。
 ※ けがには十分注意してください。

おねがい



★ 4月8日に配付した宿題（プリント集）については、学校が再開したら提出します。今回掲載した学習内容については、提出の必要はありませんが、「ノートに問題を解いてきた」「自主勉ノートを作って勉強してきた」など、追加で取り組んだ学習があれば、4月8日に配付した宿題とともに学校再開後、担任に提出してください。