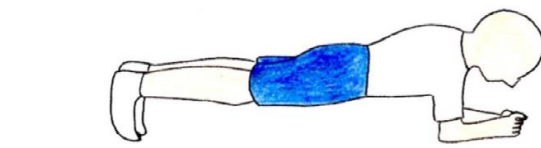


規則正しい生活を送るために

6年生のみんな、元気になっていますか。しっかりと体調管理（検温や手洗いうがいなど）をしていますか。ウイルスに負けないよう早寝早起き、朝食をとるなど規則正しい生活を心がけましょう。

長い時間を家で過ごす状況が続きますが、ぜひ体の調子を整えるため、そしてストレスを解消するためにも1日の中で体を動かす時間を少しでも作って毎日続けてみてください。

基礎トレカードにはない項目をいくつか紹介します。参考にしてください！他にもジョギングをしたり、縄跳び（これまでの技）をしたり自分で考えてやってみましょう！



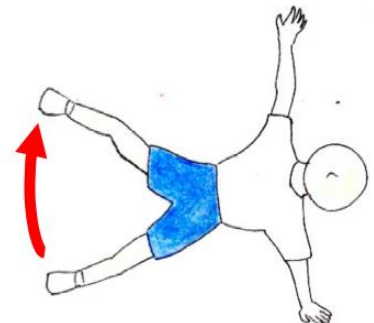
- ① 両ヒジと 両足（つま先）の4点で 体を支える。
 - ② 体が1本の柱になるのを意識して20秒間 その姿勢をキープする。
- ※ お尻が上がりすぎたり、下がりすぎたりしないように 気を付けること！

体幹トレーニング



一人トンボ

からだを横向きにし、下側の手と足で体を支えキープする。



一人トンボ（レベルアップ）

規則正しい生活を送るために、週の時間割を立てることも一つですね！

毎日、自分で家庭学習にチャレンジしてみよう

1週間の家庭学習「時間割」(例)

次のような「時間割」を自分で考えてみましょう。

	月	火	水	木	金
8:30	家の手伝い・運動タイム ○家の人と相談して、自分にできる家の仕事に取り組みましょう				
9:00	算数 東京ベーシック・ドリルで学習する	算数 学校の宿題に取り組む	国語 学習したかん字を使って文を作る	社会 地図を使って都道府県の名前や位置を確認する	理科 学習コンテンツの動画を見て学習する
10:00	家の手伝い・運動タイム ○家の人と相談して、自分にできる家の仕事に取り組みましょう				
11:00	図画工作 動画を見て、絵をかく	社会 「社会科学習ワークシート」を使って、学習する	音楽 動画を見て、音楽を鑑賞する	道徳 動画を見て、自分の考えをまとめる	家庭 学習したいことを考え、まとめる
12:00	昼食・昼休み ○昼休みをどう過ごすか、自分で考えましょう				
13:00	読書タイム ○「東京都立図書館学習・読書応援ポータル」を使ってみましょう				
14:00	理科 学校の宿題に取り組む	体育 動画を見て、家でできる運動を行う	算数 東京ベーシック・ドリルで学習する	国語 好きな作家の本を読む	外国語 動画を見て、英語の歌を歌う
15:00	自学ノートに三行日記を書く				

理科の学習を、学習コンテンツ「NHK for School」の動画を見て、進めてみよう

東京都教育委員会ホームページ



学習の進め方(例)

	時間
① 動画をみる	5分
② 動画をみる	5分
③ 答え合わせ	10分
④ 見直し	15分
⑤ 振り返り	5分
	10分

※動画、ワークシートなどについては、学習コンテンツを活用できます。

最後に、始業式初日から嬉しいことがありました。それは、集めた基礎トレカードを見たときです。表になかった日を自分で作って取り組んでいる子や、できなかった技が少しずつできるようになって嬉しかったことを振り返りに書く子、書かれている項目以外に挑戦している子など進んで課題に取り組んだり、工夫して過ごしたりしていることが分かり、とても嬉しかったです。

パワーアップノート（自学ノート）や基礎トレカードなど、自分で工夫しながら学習を進められるといいですね。先生たちもみんなのためにできることを一生懸命探して、サポートしてきますね。