

1 しゅうかんのけいかくひょう

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

こんしゅうのめあて

かきかたの
み ほん
見 本

		がくしゅう 学習するきょうかとないう、うんどう	ふり かえり	おうち ひと の人の しるし
が がつ 4 つ 月 13 に 日 ち げつ づ (月)	おきたじかん 8:30	に く ご きょうかしよの おんどく 音読、かんじドリル 〈さんすう〉 けいさんドリル、プリント 〈たいいく〉 なわとび	◎	✓
	たいおん 36.6℃			
が がつ つ 月 に 日 ち げつ づ (月)	おきたじかん	〈 〉		
	たいおん	〈 〉		
が がつ つ 月 に 日 ち か づ (火)	おきたじかん	〈 〉		
	たいおん	〈 〉		
が がつ つ 月 に 日 ち すい づ (水)	おきたじかん	〈 〉		
	たいおん	〈 〉		
が がつ つ 月 に 日 ち もく づ (木)	おきたじかん	〈 〉		
	たいおん	〈 〉		
が がつ つ 月 に 日 ち きん づ (金)	おきたじかん	〈 〉		
	たいおん	〈 〉		

「こんしゅうのめあて」のふりかえり

おうちの人から一言

せんせい 先生から一言

- ① がくしゅう 学習するきょうかを 〈 〉 の なか 中にかき、そのとなりにないようをかきましょう。たいいく・うんどうの ないう ないようは、べつのシートにもかきましょう。
- ② がくしゅう 学習がおわったら、ふりかえりましょう。よくできた◎ できた○ もうすこし△
- ③ おうちの人にかくにんしてもらいましょう。

ひょう

1 週間の計画表

年組番氏名

今週のめあて

		しゅう 学 習 計 画（教科、 ないよう 内容）、 うんどう 運動	しゅう 学 習 時 間	ふり かえ 返り	家の人 のかく にん
書き方 の見本	お 起きた時間 8:30	〈国 語〉音読(p.5-15)、漢字ドリル(2・3)	2 時間 30 分	◎	✓
	おん 体温 36.5℃	〈算 数〉計算ドリル(p.6-10)、プリント 〈体 育〉なわとび			
月 日 (月)	お 起きた時間	〈 〉	時間 分		
	おん 体温	〈 〉			
月 日 (火)	お 起きた時間	〈 〉	時間 分		
	おん 体温	〈 〉			
月 日 (水)	お 起きた時間	〈 〉	時間 分		
	おん 体温	〈 〉			
月 日 (木)	お 起きた時間	〈 〉	時間 分		
	おん 体温	〈 〉			
月 日 (金)	お 起きた時間	〈 〉	時間 分		
	おん 体温	〈 〉			

「今週のめあて」のふりかえ返り

家の人から一言

先生から一言

- ①学しゅう習する教科を〈 〉の中に書き、そのとなりに内容ようを書きましょう。体育・運動うんどうの内容はべつのシートにも書きましょう。
- ②学しゅう習が終わったら、学しゅう習時間を書きましょう。
- ③学しゅう習の内容をふりかえ返りましょう。 よくできた◎ できた○ もう少し△
- ④家の人にかくにんしてもらいましょう。

週間計画表

____年 ____組 ____番 氏名_____

今週のめあて（学習のめあてと生活のめあてを両方書きましょう）

		学習計画（教科、内容）、運動	学習時間	ふり返しコメント	家の人の かぐにん 確認
例	起きた時間 8:30	〈国語〉音読(5-15 ページ)、漢字ドリル(3・4) 〈算数〉計算ドリル(6-10 ページ)、プリント 〈社会〉世界の国々の特色調べ 〈家庭科〉みそしるをつくる 〈体育〉体をのばす・ほぐす運動	3 時間 30 分	国によって気候がちがい、作られる農作物や主食も全然ちがった。寒い地域や暖かい地域も、もっと調べてみたい。	✓
	体温 36.5℃				
月 日 (月)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (火)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (水)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (木)	起きた時間		時間 分		
	体温				
月 日 (金)	起きた時間		時間 分		
	体温				

「今週のめあて」のふり返し

家の人から一言

先生からのコメント

- ①学習する教科を〈 〉の中に書き、そのとなりに内容を^{よう}書きましょう。体育・運動の内容は別のシートにも^{よう}書きましょう。
- ②学習が終わったら、学習時間を書きましょう。
- ③学習の内容を^{よう}ふり返し、コメントを書きましょう。
- ④家の人に^{かぐにん}確認してもらいましょう。

週間計画表

年組番 氏名

今週の目標（学習面、生活面の双方から書くこと）

毎日のタイムスケジュール

6789101112131415161718192021222324

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		学習計画（教科、内容）、運動	学習時間	振り返りコメント
例	起床時間 8:30	〈国語〉プリントNo.3-5、古文の音読(p.34-41) 〈数学〉教科書の復習問題、応用問題(p.5-12) 〈理科〉学習動画視聴(第2、3回) 〈音楽〉アルトリコーダー 〈体育〉ジョギング(3km)	4時間 0分	かっこを外すときに、プラスマイナスを間違えることが多かった。マイナスが出て来た時には符号が逆になることを意識したい。
	体温 36.5℃			
月 日 (月)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (火)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (水)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (木)	起床時間		時間 分	
	体温			
月 日 (金)	起床時間		時間 分	
	体温			

「今週の目標」の振り返り

担任からのコメント

運動取組カード (小学生用)

年 組 名前

★★★ 毎日、30分くらいを目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。★★★

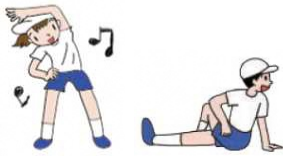
目 標	今週は、（ ）日、30分 運動できるようにする！								※目標を達成するためにがんばりたいことなどを書きましょう。	
日にち	取り組んだ運動（取り組んだ運動を○でかこみましょう。）								運動した時間	
/ (月)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを 使った運動 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
/ (火)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを 使った運動 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
/ (水)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを 使った運動 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
/ (木)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを 使った運動 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
/ (金)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを 使った運動 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
/ (土)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを 使った運動 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう（ ）										
/ (日)	体を伸ばす・ ほぐす運動 	ウォーキング 	ジョギング 	なわとび 	かけっこ 	遊具などを 使った運動 	竹馬や一輪車 などに乗る運動 	ボールを 使った運動 	分 30分取り組めた日は ○を書きましょう。 ()	
他にも取り組んだ運動がありましたら、（ ）の中に書きましょう。（ ）										
振り返り	今週は、（ ）日、30分 運動することができた！								※運動に取り組んだ感想などを書きましょう。	

屋外で行える運動の例（小学生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30分くらいを目安に運動しましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

体を伸ばす・ほぐす運動

5分くらい

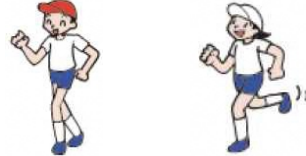


準備運動をしっかり行いましょう

ウォーキング、ジョギング

10～15分

5～10分



無理のないはやさで、続けて行いましょう

なわとび

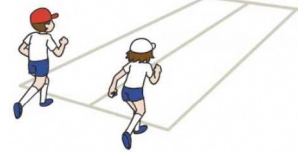
5～10分



いろいろなとび方をしましょう

かけっこ

5分くらい



短いきを全力で走りましょう

遊具を使った運動

10～15分



使い方のきまりを守って運動しましょう

竹馬や一輪車などに乗る運動

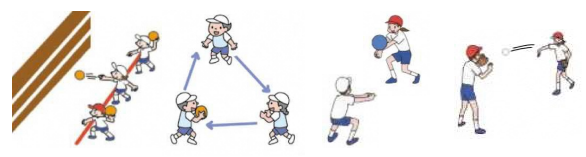
10～15分



長く乗ったり、遠くまで進んだりしましょう

ボールを使った運動

10～15分



的当てやボールパス、キャッチボールなどを行いましょう

※ 赤い枠の中の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

- 多くの人が集まるような運動をしないで、なるべく1人で運動しましょう。
- 少ない人数で運動するときは、ほかの人と長いきよをとって行うようにしましょう。
- 運動するときも、いきが苦しくなければ、できるだけマスクをしましょう。
- 用具や遊具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、さけるようにしましょう。
- 運動する前や運動した後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具や遊具を使った後は念入りに手を洗いましょう。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（小学生）

【例1】家や近くの公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ウォーキング

10分



安全な場所で
無理のないはやさで
行いましょう

③なわとび

5分



できるとび方で
続けて何回とべるか
挑戦しましょう

④ボールを使った運動

10分



運動する場所のきまり
を守り、安全にできる
運動を選んで行いま
しょう

【例2】遊具が使える公園などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

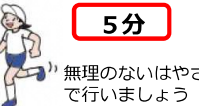
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

5分



無理のないはやさ
で行いましょう

③なわとび

5分



いろいろな
とび方に
挑戦しましょう

④遊具を使った運動

15分



使い方の
きまりを守って
運動しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

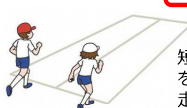
5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②かけっこ

5分



短いきを
全力で
走りましょう

③遊具を使った運動

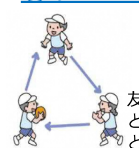
10分



使い方のきまりを
守って運動しましょう

④ボールを使った運動

10分



友達とボールパスをする
ときは、長いきよを
とって行いましょう

【例4】校庭や運動場などで、いろいろな用具を使って運動する場合 30分

①体を伸ばす・ほぐす運動

5分



準備運動を
しっかり
行いましょう

②ジョギング

5分



無理のないはやさ
で行いましょう

③ボールを使った運動

10分



校庭のきまりを守り、
安全にできるものを
選んで行いましょう

④竹馬や一輪車などに乗る運動

10分



長く乗ったり、
遠くまで進んだり
しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、バドミントン、テニス・バット・ラケットのすぶり、一人のできるダンス、腕立て伏せ、上体起こし など



運動取組カード (中高生用)

年 組 名 前

★★★ 毎日、30分～60分程度を目安に、いろいろな運動を組み合わせせて取り組みましょう。★★★

目 標	運動に取り組む日数 30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日				※目標達成のために配慮することなどを書きましょう。				
日 次	取り組んだ運動 (取り組んだ運動を○で囲みましょう。)							運動時間合計	
	体の柔らかさ	動きを持続する能力			巧みな動き		力強い動き		
/ (月)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (火)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (水)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (木)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (金)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (土)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
/ (日)	 ストレッチ その他 ()	 ウォーキング その他 ()	 ジョギング その他 ()	 縄跳び その他 ()	 連続ジャンプ、 サイドステップなど その他 ()	 縄跳び その他 ()	 球 技 その他 ()	 腕立て伏せ、 上体起こしなど その他 ()	分 60分運動した：◎ 30分運動した：○ ()
振り返り	運動に取り組んだ日数 30分程度 () 日 ・ 60分程度 () 日				※運動に取り組んだ感想等を書きましょう。				

屋外で行える運動の例（中高生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。
- ・以下の例を参考に、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

持 動きを持続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう



連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

巧 巧みな動きを高める運動

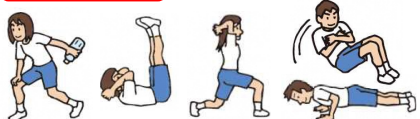


片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズミカルに行ったり
素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

持 動きを持続する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな
跳び方に挑戦したりしましょう

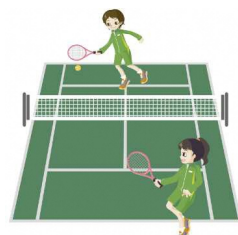
球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど
1人や少数で密接せずにできる運動をしましょう



注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあけましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を
徐々に広げる
など、無理の
ないよう
に行いましょう

②ウォーキング

持 10分



公道を利用して
行う際は、安全に
配慮しましょう

③縄跳び

5分

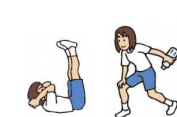
巧



素早く跳んだり、
いろいろな跳び方に
挑戦したりしましょう

④腕立て伏せ、上体起こし

力 10分



自己の体力に応じて、
行う運動や回数を
工夫しましょう

【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を
徐々に広げる
など、無理の
ないよう
に行いましょう

②ウォーキング

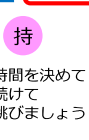
持 15分



公道を利用して
行う際は、安全に
配慮しましょう

③縄跳び

5分



持 時間を決めて
続けて
跳びましょう

④連続ジャンプ、 サイドステップ

巧 10分



リズミカルに跳んだり
素早く跳んだりしま
しょう

⑤腕立て伏せ、 上体起こし

力 10分



自己の体力に応じて、
行う運動や回数を
工夫しましょう

【例3】校庭や運動場などで運動する場合 45分

①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を
徐々に広げる
など、無理の
ないよう
に行いましょう

②ジョギング

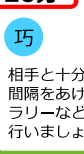
持 10分



自己の体力に応じた
ペースを維持して
行いましょう

③球技

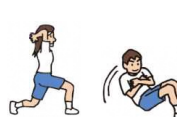
20分



巧 相手と十分な
間隔をあけて
ラリーなどを
行いましょう

④腕立て伏せ、上体起こし

力 10分



自己の体力に応じて、
行う運動や回数を
工夫しましょう

【例4】校庭や運動場などで運動する場合 60分

①ストレッチ

5分



柔 可動範囲を
徐々に広げる
など、無理の
ないよう
に行いましょう

②ジョギング

持 10分



自己の体力に応じた
ペースを維持して
行いましょう

③球技

30分



巧 相手と十分な
間隔をあけて
ラリーなどを
行いましょう

④縄跳び

5分



持 時間を決めて
続けて跳びましょう

⑤腕立て伏せ、 上体起こし

力 10分



自己の体力に応じて、
行う運動や回数を
工夫しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】鉄棒運動、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人でできるダンス など