







## 🏠 休校期間中の一日の過ごし方(低学年)

(い) ぜん	6じ	○早おきをしよう ○体温をはかろう ○朝ごはんを しっかり食べよう ○べんきょうをしよう	べんきょう やるべきこと ○こくご ・ ・ ・ ・ ○さんすう ・ ・ ・ ・ ・
	7じ		
	8じ		
	9じ		
	10じ		
	11じ		
	12じ		
(い) い	1じ	○1日30分は うんどうしよう ○なわとびけんていに チャレンジしよう  ※人が多いところへは 行かないようにしよう ※おおぜいで集まるのは やめよう  ○体温をはかろう ○早ねをしよう	
	2じ		
	3じ		
	4じ		
	5じ		
	6じ		
	7じ		
	8じ		
	9じ		

### 「なわとびチャレンジ」 わざの しょうかい






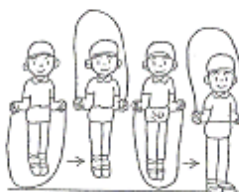
<p><b>1 まえとび (トン・ピョンとび)</b></p>  <p>☆ロープを 1かい まわして、あしを とじたまま 1かい (2かい) とびます。</p>	<p><b>2 かけあしとび</b></p>  <p>☆かけあしを しながら みぎ、ひだり と こうごに とびます。(すすまなくても よい)</p>
<p><b>3 したまわしとび</b></p>  <p>① ☆かた手で なわをもち、あしの したを とおすようにして とびます。</p> <p>② 足に むすぶ 方法</p>	<p><b>4 グーパーとび</b></p>  <p>☆りょう足を ひらいたり、とじたり こうごに くりかえして とびます。</p>
<p><b>5 あやとび</b></p>  <p>☆りょう足を とびを 1かいとんだあと、りょうてを からだのまえで こうさして 1かい とびます。</p>	<p><b>6 グーチョキとび</b></p>  <p>☆りょう足を まえと うしろに ひらいたり、 とじたり こうごに くりかえして とびます。</p>

# 🏠 休校期間中の一日の過ごし方(中学年)

午前	6時	○早起きをしよう ○体温をはかろう ○朝ごはんを しっかり食べよう ○勉強をしよう
	7時	
	8時	
	9時	
	10時	
	11時	
	12時	
午後	1時	○1日30分は 運動をしよう ○なわとび検定に チャレンジしよう  ※人が多い場所へは 行かないようにしよう ※おおぜいで集まるのは やめよう ※不審者 <sup>ふしんしや</sup> に気をつけよう  ○体温をはかろう ○早寝をしよう
	2時	
	3時	
	4時	
	5時	
	6時	
	7時	
	8時	
	9時	

- 勉強・やるべきこと
- 国語
  - ・
  - ・
  - ・
  - ・
  - 算数
  - ・
  - ・
  - ・
  - ・


## 「なわとびチャレンジ」 わざのポイント紹介

<p><b>1 あやとび</b></p>  <p>☆りょう足を1回とんだあと、りょう手を体の前でこうさして1回とびます。</p>	<p><b>2 クーチョキとび(前後開閉とび)</b></p>  <p>☆りょう足を前とうしろにひらいたり、とじたりこうごにくりかえしてとびます。</p>
<p><b>3 まえ振(ふ)りとび</b></p>  <p>☆かた足で2回とんでいるときに、もうかた方の足はうしろにはねてから前にふりだします。</p>	<p><b>4 交差とび</b></p> <p>☆左右の手を体の前でこうさしたまま、なわをとびます。</p> 
<p><b>5 横振りとび</b></p>  <p>☆右足でとぶときは左足を左にふり、左足でとぶときは右足を右にふってとびます。</p>	<p><b>6 二重とび</b></p> <p>☆1回のジャンプの間に、すばやく2回なわをまわします。</p> 

# 🏠 休校期間中の一日の過ごし方(高学年)

午前	6時	○早起きをしよう ○検温をしよう ○朝ごはんを しっかり食べよう ○課題をしよう	課題・やるべきこと ○国語 ・ ・ ・ ・ ○算数 ・ ・ ・ ・
	7時		
	8時		
	9時		
	10時		
	11時		
	12時		
午後	1時	○1日30分は 運動をしよう ○なわとび検定に 挑戦しよう  ※人が多い場所へは 行かないようにしよう ※おおぜいで集まるのは やめよう ※不審者 <sup>ふしんしや</sup> に気をつけよう  ○検温をしよう ○早寝をしよう	
	2時		
	3時		
	4時		
	5時		
	6時		
	7時		
	8時		
	9時		

## 「なわとびチャレンジ」 わざのポイント紹介

<p><b>1 横振りとび</b></p>  <p>☆右足でとぶときは左足を左にふり、左足でとぶときは右足を右にふってとびます。</p>	<p><b>2 二重とび</b></p>  <p>☆1回のジャンプの間に、すばやく2回なわをまわします。</p>
<p><b>3 側振(そくしん)とび</b></p>  <p>☆なわを体の右で1回まわしてから、りょう手をこうさして1回とびます。次に左に1回まわしてから手を交差して1回とびます。</p>	<p><b>4 返しとび</b></p>  <p>☆なわを体の左へまわし、左手を背中につけて前に返す。次に右へまわして右手を背中につけて前にかえす。実はなわをとばないとび方です。</p>
<p><b>5 あや二重とび(はやぶさ)</b></p>  <p>☆二重とびで、2回目をあやでとびます。 ※二重とびのときよりもすこし長めのなわを!</p>	<p><b>6 三重とび</b></p>  <p>☆1回のジャンプの間に、すばやく3回なわをまわします。</p>