

5年生の休業中の課題

5月11日（月）に各家庭のポスト（もしくは玄関前）に課題の入った封筒を置かせていただきました。学校からのお便り・そして課題や教材等が入っております。

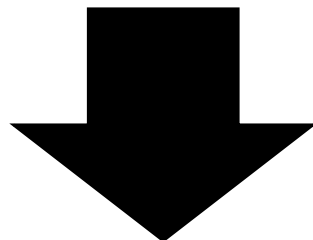
スタディチャレンジカードには1日ごとの課題が書かれています。各家庭において、そのカードを目安に臨機応変に学習を進めてください。これから学習する内容も課題に含まれますので、難しいと感じたところではできる範囲でチャレンジさせてみてください。



5月21日（木）、登校日に会えるのを
楽しみに待っています！



スタディチャレンジカード・各教科の学習目次を
ホームページに掲載します。
（ポストへ配布済みの課題です。）



スタディチャレンジカード

6年 組 番 名前.....

ゴールデン☆スケジュール

平日はこのスケジュールに合わせて生活してみよう。



集中度→ **すごく集中できた** **けっこう集中できた** **もっとがんばれる**

	今日の課題 午前と午後かたよらないで、バランスよく勉強しよう。学習した時間帯に○を付けるよ。	集中度	ふり返り 学習の感想、明日へのやる気、今日あった出来事などなんでもいいですよ♪	お家の人のサイン or ひとこと!
記入例	国語②p12,13 音読&ワークシート「事実と考えを区別しよう」【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「竹取物語」【午前・午後】 算数算数課題2【午前・午後】 理科理科課題1【午前・午後】 家庭科①1-1 音楽茶色の小びん♪【午前・午後】 体育なわとピンゴ&マッスルピンゴ!【午前・午後】	☺	竹取物語は半分暗唱できました。明日は全部を目指してがんばります。今日のお昼ご飯はキムチチャーハンを作りました。とてもおいしかったです。マッスルピンゴは空気が30秒がきつかったです。	
5/12 (火)	国語①p10,11 音読「このことば、あなたならどう考える？」漢字スキルp16,17【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「竹取物語」【午前・午後】 算数算数課題1【午前・午後】 社会社会1・2【午前・午後】 音楽クラブフレンズ♪【午前・午後】 外国語教科書p86~87【午前・午後】 体育なわとピンゴ&マッスルピンゴ!【午前・午後】			
5/13 (水)	国語②p12,13 音読&ワークシート「事実と考えを区別しよう」【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「竹取物語」【午前・午後】 算数算数課題2【午前・午後】 理科理科課題1【午前・午後】 家庭科①1-1 音楽茶色の小びん♪【午前・午後】 体育なわとピンゴ&マッスルピンゴ!【午前・午後】			

	今日の課題 午前と午後かたよらないで、バランスよく勉強しよう。学習した時間帯に○を付けるよ。	集中度	ふり返り 学習の感想、明日へのやる気、今日あった出来事などなんでもいいですよ♪	お家の人のサイン or ひとこと!
5/14 (木)	国語③p14 音読「1年間の学習に生かそう」漢字スキルp18,19【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「竹取物語」【午前・午後】 算数算数課題3【午前・午後】 社会社会3・4【午前・午後】 理科理科課題2【午前・午後】 音楽クラブフレンズ♪ 体育なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			
5/15 (金)	国語④p15 ノート「漢字の練習 4年生で習った漢字」【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「平家物語」【午前・午後】 算数算数課題4【午前・午後】 理科理科課題3【午前・午後】 外国語教科書88~89【午前・午後】 家庭科②1-2 音楽茶色の小びん♪【午前・午後】 体育なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			
5/16 (土)	土日は平日でできなかったものや、自分で決めた学習をしてみよう。ゆっくり休むのも大切ですよ♪			
5/17 (日)				
5/18 (月)	国語⑤音読&ワークシート「だいじょうぶ,だいじょうぶ」【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「平家物語」【午前・午後】 算数算数課題5【午前・午後】 社会社会5・6【午前・午後】 音楽クラブフレンズ♪【午前・午後】 体育なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			
5/19 (火)	国語⑥音読「国語ノートの作り方」【午前・午後】 漢字スキルp20,21【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「平家物語」【午前・午後】 算数算数課題6【午前・午後】 理科理科課題4【午前・午後】 外国語教科書p90~91【午前・午後】 音楽茶色の小びん♪【午前・午後】 体育なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			
5/20 (水)	国語⑦音読「図書館へ行こう」【午前・午後】 漢字スキルp22,23【午前・午後】 古文暗唱チャレンジ「平家物語」【午前・午後】 算数算数課題7【午前・午後】 社会社会7【午前・午後】 音楽クラブフレンズ♪&茶色の小びん♪【午前・午後】 体育なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			

★4月21日(木)は登校日です。昇降口で検温カードを提出してから教室に入ります。 ※昇降口オープン 10:45~

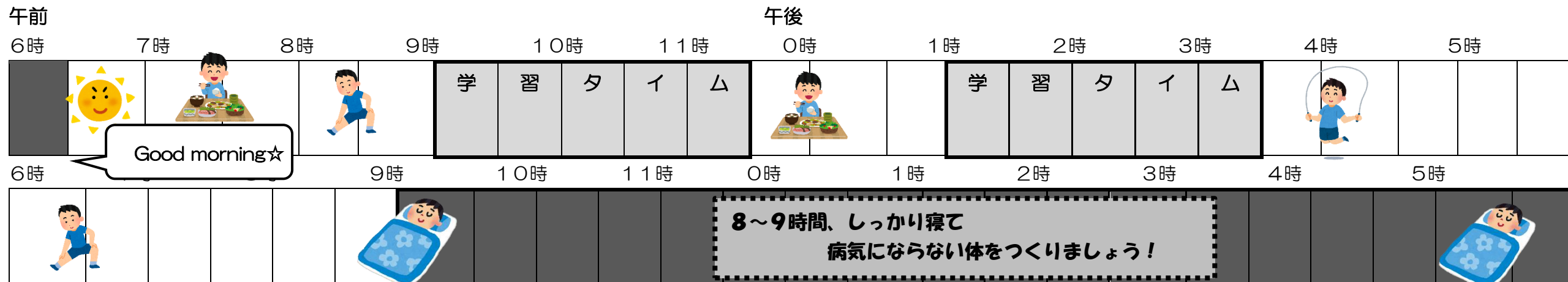
もちもの □ランドセル □上靴 □筆記用具 □検温カード □宿題 □スタディチャレンジカード □健康カード □マスクを着用

スタディチャレンジカード

6年 組 番 名前.....

ゴールデン☆スケジュール

平日はこのスケジュールに合わせて生活してみよう。



集中度 → **すごく集中できた** **けっこう集中できた** **もっとがんばれる**

	今日の課題 午前と午後かたよらないで、バランスよく勉強しよう。学習した時間帯に○を付けるよ。	集中度	ふり返り 学習の感想、明日へのやる気、今日あった出来事などなんでもいいですよ♪	お家の人のサイン or ひとこと!
記入例	国語 音読&ワークシート(1)「動物たちが教えてくれる海の中の暮らし」【午前・午後】 暗唱チャレンジ古文「徒然草」 算数 課題8【午前・午後】 理科 課題5【午前・午後】 外国語 課題4 アルファベット大文字プリント(1)(2)【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】	☺	天気が良かったので雲がきれいに見えました。理科の課題をていねいに書きました。今日はジブリの映画をみました。崖の上のポニョです。そうすけがすごくかわいかったです。	
5/21 (木)	国語 音読&ワークシート(1)「動物たちが教えてくれる海の中の暮らし」【午前・午後】 暗唱チャレンジ古文「徒然草」【午前・午後】 算数 課題8【午前・午後】 理科 課題5【午前・午後】 外国語 課題4 アルファベット大文字プリント(1)(2)【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			
5/22 (金)	国語 音読&ワークシート(2)「動物たちが教えてくれる海の中の暮らし」【午前・午後】 漢字スキルp24, 25【午前・午後】 暗唱チャレンジ古文「徒然草」【午前・午後】 算数 課題9・10【午前・午後】 社会 課題1・2【午前・午後】 家庭科 ワークシート3【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			

	今日の課題 午前と午後かたよらないで、バランスよく勉強しよう。学習した時間帯に○を付けるよ。	集中度	ふり返り 学習の感想、明日へのやる気、今日あった出来事などなんでもいいですよ♪	お家の人のサイン or ひとこと!
5/23 (土)	土日は平日できなかったものや、自分で決めた学習をしてみよう。ゆっくり休むのも大切ですよ♪ 			
5/24 (日)				
5/25 (月)	国語 音読&ワークシート(1)「漢字の成り立ち」【午前・午後】 漢字スキルp26, 27【午前・午後】暗唱チャレンジ古文「徒然草」【午前・午後】 算数 課題11【午前・午後】 理科 課題6【午前・午後】 外国語 課題5アルファベット小文字プリント(1)(2)【午前・午後】 音楽 すきな音楽をしようかいしよう①【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			
5/26 (火)	国語 音読&ワークシート(2)「世界でいちばんやかましい音」【午前・午後】 暗唱チャレンジ古文「おくのほそ道」【午前・午後】 算数 課題12【午前・午後】 社会 課題3・4【午前・午後】 家庭科 ワークシート4【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】			
5/27 (水)	国語 音読&ワークシート(3)「世界でいちばんやかましい音」【午前・午後】 漢字スキルp28, 29【午前・午後】暗唱チャレンジ古文「おくのほそ道」【午前・午後】 算数 課題13【午前・午後】 理科 課題7【午前・午後】 外国語 課題6チャレンジプリント【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】	
5/28 (木)	国語 音読&ワークシート(4)「世界でいちばんやかましい音」【午前・午後】 暗唱チャレンジ古文「おくのほそ道」【午前・午後】 算数 課題14【午前・午後】 社会 5・6・7【午前・午後】 音楽 すきな音楽をしようかいしよう②【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】	
5/29 (金)	国語 漢字スキルp30, 31【午前・午後】 暗唱チャレンジ古文「おくのほそ道」【午前・午後】 算数 課題15【午前・午後】 理科 課題8【午前・午後】 外国語 課題7自己紹介カード【午前・午後】 体育 なわとビンゴ&マッスルビンゴ!【午前・午後】	

課題提出日は6月1日(月)です! 次回の登校日には課題はもってきません。できるところまでチャレンジしてみてくださいね☆

5年 国語 臨時休校中の課題

「これ やってみよう」 2020 5月

① NHK for school 「読み書きのツボ5・6年」を視聴する。

② 教科書の内容をまとめてみる。

1. 教科書を読む
2. わからない言葉は「意味調べ」をする
3. ワークシートにまとめる

5月12日～20日は、1～7番 5月21日～31日は8～10番

<input checked="" type="checkbox"/>	教科書	「単元」	勉強時間	ワークシート・ノート
1	<input type="checkbox"/> P10.11	読む このことば、あなたならどう考える	2	
2	<input type="checkbox"/> P12.13	読む 事実と考えを区別しよう	4	(1), (2)
3	<input type="checkbox"/> P14	読む 1年間の学習に生かそう	1	
4	<input type="checkbox"/> P15	読む 漢字の練習 4年生で習った漢字	1	ノート
5	<input type="checkbox"/> P16～	読む だいじょうぶ だいじょうぶ	4	(1), (2)
6	<input type="checkbox"/> P26.27	読む 国語ノートの作り方	1	
7	<input type="checkbox"/> P28～	読む 図書館へ行こう	2	図書館に行ったときに確かめてみよう
8	<input type="checkbox"/> P32～	読む 動物たちが教えてくれる海の中の暮らし	8	(1), (2), (3)
9	<input type="checkbox"/> P44.45	読む 漢字の成り立ち	2	(1),
10	<input type="checkbox"/> P56～	読む 世界でいちばんやかましい音	7	(2), (3), (4)

※「知りたいことを聞きだそう」「環境問題について報告しよう」の学習は、
学校が始まったら勉強します。

③ 好きな本を読む 長編に挑んでみる

5年 図工 臨時休校中の課題

「これ やってみよう」 2020 5月

① 教科書11/12ページ「ハイ、ポーズ」の作製 (写真に撮れる人はとっておこう)

② 教科書18/19ページ「ひらめきコーナー」に挑戦

5年 漢字 臨時休校中の課題
「これ やってみよう」 2020 5月

① あかねこ漢字スキルをする。

5月12日～20日は、1～4番 5月21日～31日は5～8番

<input checked="" type="checkbox"/>	番号	ページ	「単元」	勉強時間
1	<input type="checkbox"/> 4	P16.17	動物たちが教えてくれる 海の中の暮らし(1) 漢字の成り立ち	1
2		P18.19		1
3	<input type="checkbox"/> 5	P20.21	知りたいことを聞き出そう 環境問題について報告しよう(1)	1
4		P22.23		1
5	<input type="checkbox"/> 6	P24.25	環境問題について報告しよう(2) せかいでいちばんやかましい音(1)	1
6		P.26.27		1
7	<input type="checkbox"/> 7	P28.29	せかいでいちばんやかましい音(2) 文の組み立てをとらえよう 新聞記事を読み比べよう(1)	1
8		P30.31		1

③ 自主学习で漢字に取り組む。

「漢和辞典」で漢字について調べノートにまとめる。

5年 **国語2** 臨時休校中の課題
「これ やってみよう」 2020 5月

① 古文を暗唱する。

1. 教科書を読む
2. 何度も読む。
3. 声に出して、何度も何度も、何度も読む。
4. ワークシートをなぞり書きする。
5. 暗唱したところを家族に聞いてもらう。

5月12日～20日は、1～2番 5月21日～31日は3～4番

				覚えたかチェック		
<input checked="" type="checkbox"/>	教科書		「単元」	<input checked="" type="checkbox"/> 1/4	<input checked="" type="checkbox"/> 半分	<input checked="" type="checkbox"/> 全部
1	<input type="checkbox"/> P137	読む	古文に親しむ(1)「竹取物語」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/> P138	読む	古文に親しむ(2)「平家物語」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/> P139	読む	古文に親しむ(3)「徒然草」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/> P140	読む	古文に親しむ(4)「おくのほそ道」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5年生の算数の学習内容

期間:5月12日~31日

☆4年生の教科書と5年生の教科書, プリントを使って学習していきます。

◇5月12日~20日は1~7番! 5月21日に3~7のプリント提出!!

◇5月21日~31日は8~15番! 6月1日に全てのプリントを提出!!

	取り組むもの	くわしい内容
1	方眼紙で立方体を作る。	方眼紙に展開図をかいて、はさみで切り取り、立方体を作ろう!
2	方眼紙で直方体を作る。	方眼紙に展開図をかいて、はさみで切り取り、立方体を作ろう!
3	直方体と立方体のプリント①	答え合わせまでしっかりとやろう!
4	直方体と立方体のプリント②	答え合わせまでしっかりとやろう!
5	直方体と立方体のテスト	答え合わせまでしっかりとやろう!
6	「5年のじゅんぴ」表	答え合わせまでしっかりとやろう!
7	「5年のじゅんぴ」裏	答え合わせまでしっかりとやろう!
8	プリント(ノートつき)①「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!
9	プリント(ノートつき)②「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!
10	プリント(ノートつき)③「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!
11	プリント(ノートつき)④「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!
12	プリント(ノートつき)⑤「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!
13	プリント(ノートつき)⑥「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!
14	プリント(ノートつき)⑦「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!
15	プリント(ノートつき)⑧「整数と小数」	プリントの□に答えを書こう!ノートには、自分で☆マークのところをうつし書きしよう!

☆分からなくても、間違ってもいいよ! それでもしっかり答えを書きなおして、自分で勉強してね! 大丈夫!! 学校でもう一度学習するよ!

5年生の理科の学習内容

期間:5月12日~31日

「天気の変化」と「メダカ」について学習しよう！！

☆5年生の理科の教科書とプリントを使って学習していきます。

○空を見て、雲を見て、天気を予想しよう！！

○雲の種類を知ろう！！

○メダカの飼い方を知ることで、メダカが生きていきやすい環境を知ろう！！

○メダカのオスとメスの特ちょうを知り、見分けることができるようになろう！！

◇5月12日~20日は1~4番！ 5月21日にプリント提出！！

◇5月21日~31日は5~8番！ 6月1日に全てのプリントを提出！！

	取り組むものとくわしい内容
1	教科書 P6~9 を読む。 P8の問題と P9の観察1の手順①~③と危険をノート（プリント）に書く
2	雲のようすと天気の変化を調べよう！ プリントに家から見える雲のようすと天気を記録して、これからの天気を予想しよう！1回目
3	雲のようすと天気の変化を調べよう！ プリントに家から見える雲のようすと天気を記録して、これからの天気を予想しよう！2回目
4	雲のようすと天気の変化を調べよう！ プリントに家から見える雲のようすと天気を記録して、これからの天気を予想しよう！3回目
5	教科書 P10~11 とお話プリントを読んで、窓から見える雲だけを書こう！
6	雲のようすと天気の変化を調べよう！ プリントに家から見える雲のようすと天気を記録して、これからの天気を予想しよう！4回目
7	教科書 P40 を読んで、プリントにメダカのオスとメスの特徴をまとめよう！ オスとメスを見分けられたら、すごい！むずかしいよ…
8	教科書 P41 を読んで、プリントに「メダカの飼い方」と「たまごをうんだら」のところを書きうつす！！ 学校で一人一つのメダカのたまごを育ててもらいます！！

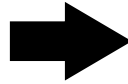


わたしのたまごをきちんと育ててね！
たまごのようすも顕微鏡を使って学校で観察していくよ！楽しみにしていてね！

学習の進め方

①教科書を読みながらプリントを進めてみよう。

『ことば』のところは特に要チェック！
大事な社会の言葉が載っています。
3回声に出して読みましょう。



②地球儀は学校が始まったら見たり触ったりできます。大陸名と海洋名は学習を進めていく上で必要になる知識です。この期間に名前を覚えてみよう。

③答えは『中野栄小ホームページ』の5年生のページに載っています。学習したら必ず答え合わせをしよう。丸付けをして先生に提出だっっ！！

今週の課題

1	世界の大陸・海洋プリント	教p10～11を参考に書き込んでみよう。いろいろな国の国旗…どのくらい知ってるかな？	
2	都道府県プリント	4年生の復習です！「あ～忘れた～！」って方は地図帳を見ながらどうぞ。漢字でね！	
3	日本とまわりの国々	教p12～13を参考に進めよう。日本のはしっこにある4つの島とは！？日本って何に囲まれてる？	
4	図とグラフを読み取ろう	社会ではたくさんのグラフが登場します。1つのグラフから分かることはたくさんあるんです！	
5	地球儀の使い方	学校が始まったら地球儀たくさん触ってね。地図の基本的な読み方を勉強しちゃいましょう♪	
6	世界の中から見た日本	3のプリントと少し似ています。どこからどこまでが日本なのか…世界から見た日本ってどこ？	
7	国土のさまざまな地形	教p18～19を参考に書き込んでみよう。日本には山あり川あり平地あり。知ってる場所はありますか？	

おすすめっ！

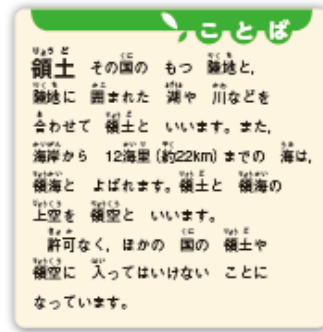
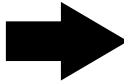
①アプリ「日本一周」→都道府県の場所や漢字を覚えるのに最高のアプリ！あっという間にスラスラ覚えられちゃうかも！お家の人と相談してダウンロードしてみてね。

②今回配布した社会科資料集→ながめるだけでもおもしろいからいろんなページを読んでもみよう。シールが付いてますがまだ使わないでね。授業で使うよ。QRコードが付いています。気になったところはバーコードを読み取ってみては・・・？

学習の進め方

①教科書を読みながらプリントを進めてみよう。

『ことば』のところは特に要チェック！
大事な社会の言葉が載っています。
3回声に出して読みましょう。



②使う物は教科書・資料集・地図帳の3点セット！

③答えはいっしょに入っています。学習したら必ず答え合わせをしよう。丸付けをして先生に提出だっっっ！！

今週の課題

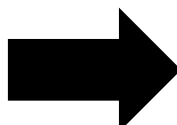
1	大陸・海洋&日本の周りの島	この前の復習ですよ。さ～て、どのくらい覚えたかな？日本のはしっこの4つの島とは…？	○
2	世界の国々を学ぼう！	前回よりも細かいぜ・・・地図帳を使って調べてみるべし！何も見なくても分かる国ある？	○
3	日本の山地・平野の名前	これも前回やりましたね！資料集p19を参考に調べてみよう。東北にでっかい山脈があるね！	○
4	日本の川・湖の名前	山の次は川！湖！資料集p19を参考に探してみよう。日本1長い川は・・・？	○
5	低い土地のくらし①	地図帳と教科書を用意して！ミッションをクリアしたらプリントを進めてみよう。	○
6	低い土地のくらし②	地図帳と教科書を準備！プリントの写真だと見にくいので教科書p26～27を見てみてね。	○
7	低い土地のくらし③	ミッション3をクリアしよ！昔の海津市の田んぼってどんなかんじ？問題にもチャレンジだ！	○

おすすめっ！

★ホームページ東書キッズ 小学校社会科クイズ

社会科のクイズがのっています。課題の内容もあるのでぜひチャレンジしてみてください。
学習してないクイズにもチャレンジしてみてもおもしろいかもね！ぜひやってみてください！

QRコードを読み取ってみてね！



5年 家庭科 臨時休校中の課題
「やってみよう！」 2020 5月

<input checked="" type="checkbox"/>	ページ	ワークシート	「単元」
<input type="checkbox"/>	P8	①1-1	家庭の生活発見 どのようなことができるようになりたいかな？
<input type="checkbox"/>	P9	②1-2	
<input type="checkbox"/>	P13	③1-3	家庭の生活発見 どのようなことができるようになりたいかな？ 家庭の生活を見つめよう
<input type="checkbox"/>	P16	③1-3	
<input type="checkbox"/>	P11	④2-1	クッキング はじめの一歩

- ①教科書を見ながら考えましょう(1-1)
- ②考えたことを実践しましょう(1-2)
- ③おうちの人といっしょにやってみましょう(1-3)
同じ日でもちがう日でもいいです。
くり返し実践してもいいですよ。
- ④おうちの人といっしょに取り組みましょう(1-4)



5年 音楽 臨時休校中の課題
「やってみよう！」 2020 5月

<input type="checkbox"/>	P7	音楽1	クラップフレンズ
<input type="checkbox"/>	P12	音楽2	茶色の小びん
<input type="checkbox"/>		音楽3	好きな音楽をしょうかいしよう

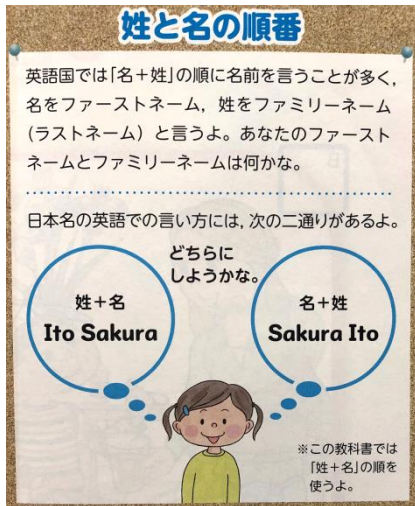
- ①くり返しやってみましょう。だんだんできるようになりますよ。
- ②へ音記号についてはP13を見ましょう。
この曲はCMでも流れていますよ。
- ③好きな音楽を教えてください。
おすすめポイントはかじょう書きでもいいです。



5年生の外国語の学習内容

期間：5月12日～31日

☆教科書「NEW HORIZON Elementary English course 5」,
教科書「Picture Dictionary」とプリントを使います。



☆名前の書き方：
教科書と同じように
「きだ たけひろ」
『Kida Takehiro』
のような順で書いてみ
よう！

文字の名前を言いながら
書くことを忘れずにね。



◇5月12日～20日は1～3番！ 5月21日に教科書提出！！

◇5月21日～31日は4～7番！ 6月 1日にプリント&カードを提出！！

	取り組むもの	くわしい内容
1	教科書 P86～87 2ページ	アルファベットの大文字と小文字を、書き順を見ながらていねいに3回ずつ教科書に書こう！
2	教科書 P88～89 2ページ	
3	教科書 P90～91 2ページ	ちがいに注意しながら書こう！ 手の動きに注意して書こう！
4	プリント：アルファベット練習シート大文字（1）（2）	アルファベットを声に出して読みながらていねいに書こう！
5	プリント：アルファベット練習シート小文字（1）（2）	アルファベットを声に出して読みながらていねいに書こう！
6	チャレンジプリント	教科書「Picture Dictionary」から自分の好きなものを選んで書き写そう！
7	自己紹介カード English Version	名前・自分の歳・自分が好きなものを英語で書いて、カード完成させよう！教科書「Picture Dictionary」を使うよ！



教科書にのっているQRコードから、発音をかくにんしながら書くとよいです！けいたい電話でも聞くことができます！

チャレンジ!

なわとびンゴ☆

レベル1

年 組 番 名前 _____

前とび 30回	かけ足とび 15回	後ろとび 20回	けんけん とび(左) 30回	前とび 50回
かけ足とび 30回	けんけん とび(右) 30回	あやとび 5回	前とび 70回	後ろ こうさとび 10回
前 こうさとび 5回	あやとび 10回		前とび 50回	けんけん とび(左) 20回
前とび 100回	かけ足とび 50回	後ろとび 30回	前 こうさとび 7回	後ろ こうさとび 3回
二重とび 3回	後ろとび 50回	前 こうさとび 10回	けんけん とび(右) 30回	あやとび 10回

できたら提出しよう! いくつできたかな…?

チャレンジ!

なわとび☆

レベル2

年 組 番 名前 _____

前とび 50回	かけ足とび 20回	後ろとび 30回	けんけん とび (左) 40回	前とび 70回
かけ足とび 50回	けんけん とび (右) 50回	あやとび 15回	前とび 70回	後ろ こうさとび 15回
前 こうさとび 10回	あやとび 20回		かけ足とび 70回	けんけん とび (左) 50回
サイドクロス 5回	前とび 100回	後ろとび 50回	前 こうさとび 10回	後ろ こうさとび 5回
二重とび 5回	後ろとび 50回	前 こうさとび 10回	けんけん とび (右) 30回	はやぶさとび 1回

できたら提出しよう! いくつできたかな…?

限界まで！！

マッスルビンゴ！



年 組 番 名前 _____

クランチ (腹筋) 10回	空気いす 30秒	スクワット 10回	プッシュアップ (うで立てふせ) 5回	ランジ 10回
ブリッジ (ヒップリフト) 10回	ツイスト クランチ 10回	レッグレイズ 10回	ダンベル上げ (500ml ペット ボトルで) 10回	もも上げ 20回
クランチ 15回	スクワット 15回	筋肉は 裏切らない	ブリッジ 15回	ランジ 15回
もも上げ 30回	空気いす 35秒	プッシュアップ 7回	ツイスト クランチ 15回	ダンベル上げ 20回
レッグレイズ 15回	クランチ 20回	もも上げ 30回	空気いす 40秒	プッシュアップ 10回

いくつビンゴできたかな？コンプリートできたら最高です！！！！

