



鷹野小学校 3年 5月11日～15日 週予定表

課題ができたら☆に色をぬろう
課題が早く終わった時は、読者や家でできる運動をしよう

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
勉強準備 8:20	あさごはん・はみがき・けんこうチェックは、すみしましたか? べんきょうのために、TVをけして、つくえの上をきれいにしましょう。				
1時間目	国語 ☆ 漢字ドリル2、3を ていねいにかきこむ 新しい漢字をつかって ノートに文をかいてみよう!	国語→理科 ☆ 国語の教科書P12、13 「どきん」を音読する ○エテレ9:15～9:25 「ふしぎエピソード」をみる	社会 ☆ ○エテレ9:10～9:20 「コノチ☆リサーチ」をみて ノートにかんそうをかく	国語 ☆ ○教科書P12、13を見て ワークシートにかきこむ ○かけたら音読れんしゅう	国語 ☆ ○教科書P16～25 「きつつきの商売」を読む ○すらすらと音読できるように れんしゅうする
2時間目	算数 ☆ ○計算ドリル2、3を ノートにやる ○丸つけ・なおしもやります!	理科 ☆ ○教科書P18、19を見て、 ホウセンカとヒマワリのたねを ノートにかく ○きついたこともかきましよう	国語 ☆ ○「どうぞよろしく!」をかく お手本をみて、ていねいに	外国語 ☆ ○エテレ9:55～10:05 「エイゴビート」をみる ○あまった時間は読書	算数 ☆ ○教科書P12を見て ワークシートにかきこむ ○時間があまったら百マス計算に ちようせんしよう!
3時間目	国語 ☆ ○漢字ドリル4、5を ていねいにかきこむ ○新しい漢字をつかって ノートに文をかいてみよう!	算数 ☆ ○教科書P2、3を見て ワークシートにかきこむ ○時間があまったら百マス計算に ちようせんしよう!	体育 ☆ ○「世界一周じゅうなん運動」 をやる ○MAXがクリアできたら 漢字れんしゅう	算数 ☆ ○計算ドリル4をやる。 ○百マス計算をやる。	道徳 ☆ ○教科書P8、9 「これが今のわたし」をかきこむ ○家の人にも見せよう!
4時間目 昼食 昼休み	4時間目は、お手伝いやつくえ周りのそうじをしましょう おうちでできる運動をしてもいいですね。 お昼ごはんもしっかり食べましょう。はみがきもしっかりしようね。				
5時間目	体育 ☆ ○家の前で(または家の中)で なわとびをやる たっぷりあせをかいたらOK!	国語 ☆ ○漢字ドリル6、7、8を ていねいにかきこむ ○新しい漢字をつかって ノートに文をかいてみよう!	算数 ☆ ○教科書P9～11を見て ワークシートにかきこむ ○時間があまったら百マス計算に ちようせんしよう!	体育 ☆ ○家の前で(または家の中)で なわとびをやる たっぷりあせをかいたらOK!	国語 ☆ ○絵日記をかく。 (絵日記用プリントがあります)

担任より

元気にすごしていますか?せいかつのリズムをととのえて、おうちでもしっかりとべんきょうができるようになれば、いつ学校がはじまってもだいじょうぶです!今は会えていないおともだちも、きつとがんばっています。よい生活をして、すてきなうち時間をすごしましょう!
※学習プリントは、かならず家に保管しておいてください。

	11	12	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金	土	日
〇時 〇分におきる ◎目標通り ○30分おそい ▲30分以上おそくなった							
〇時 〇分にねる ◎目標通り ○30分おそい ▲30分以上おそくなった							
〇分勉強する ◎目標通り ○30分少ない ▲30分以上少ない							
テレビ・ゲームは 〇分まで ◎目標通り ○30分長い ▲30分以上長くなった							
お手伝い 〇をする ◎他のお手伝いもできた ○目標のお手伝いができた ▲できなかった							
「家庭でできる！体力アップ運動」をした ◎4つ以上やった ○2～3つやった ▲あまりできなかった							
家庭健康観察記録表に体調を記入した							

家庭でできる！体力アップ運動

☆4つのゾーンから1つずつえらんで、毎日つづけましょう。

運動したい！遊びたい！でも、外に行けない……そんなときでも大丈夫。家の中にいながらできるエクササイズを紹介します！しっかり体を動かして、少しでも体力アップができるようにがんばりましょう！お家の人と一緒にやってみましょう！

ヨガゾーン 15びょう×2セット



立ったしせいから
しずかに体を前にた
おす。ゆかをさわつ
てキープ。
ハア～といきをはい
たときにふかくまが
るよ。



ゆかにすわり、
大きく足をひらい
て体を前にたお
す。こしからまげ
るきもちでやつて
みよう。ぜんくつと同
じくこきゅうをし
きて。



せなかのうしろでさ
わる、つかむ、手を
合わせるなど。家
の人にひっぱって
もらうのもいいかも！



バランスゾーン 10びょう×2セット



体をまっすぐにしたじ
ょうたいでキープ。
できる人は、写真のよ
うにかた手とかた足で10
びょうキープしてみよう！



あおむけのしせい
からこしを高くあげ、
ブリッジをする。うで
をのばして、手を足に
ちかづける。できる人
は立ったしせいからは
じめてみよう！

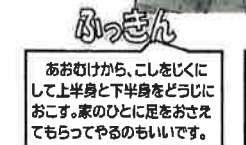


バランスをとり
ながら、なるべく長
くかえるとうりつを
しよう。目せんがだ
いじ。いちばんバ
ランスのとれる目
のいちを見つけれ
よう！

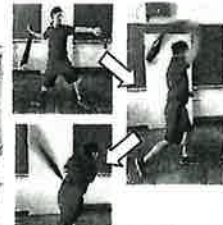
マッスルゾーン 10かい×2セット



あおむけから、こしを
じくにして上半身と
下半身をどうじに
おこす。家のひとに
足をのせてもらって
やるのもいいです。



はじめはちよつだけ
うでをまげてみる。
できるひとは、あ
ごをゆかにつけて、
もどしよう。



タオルをピュンとい
きおいよくふる。
なげるとはんだい
の足は、はじめ横
のむきにあげ、こ
しをひねって大き
く前にふみ出すよ
うにしよう。

エンジンゾーン すきなだけ！



つかれている家の
人を、思いやりを
もってかたもみし
よう。「いつもあり
がとう」といいな
がら行うのがポイ
ント。



ごはんを食べる前
、手を合わせて、
そのままだまも
いっきり手と手
で押さえるように
力を入れて、15
びょうキープ。こ
ちそうさまのとき
もできるよ。



1mはなれたばし
から、かた足を大
きく前に出してこ
しをおとし、こみ
をひろう。せすじ
はのばしたまま。
やればやるほど
、家の人がよろこ
ぶぞ！

算数ワークシート

教科書をよく見てかきうつしたり、
自分の考えなどをかいてみよう！

5月12日（火）3時間目 教科書2，3ページを見てかきこみましょう。

もんだい

教科書から見つけて、かきましょう。

かだい

なぞりましょう。

どのようにすれば、かけ算を使えるかを考えよう。

自分の考え

自分で考えよう！



友達の考え

しほさん、こうたさんどちらかの考えをせつめいしてみよう！



まとめ

教科書からさがしましょう。うすいところはなぞりましょう。

●の数は、

もとめることができる。

れんしゅうもんだい

家の人に○つけしてもらおう！



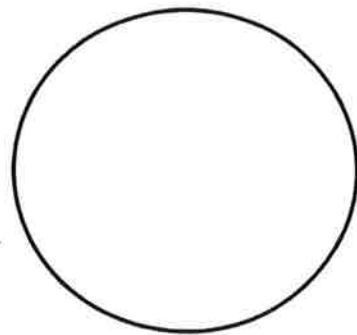
●の数を、かけ算でもとめましょう。
式

答え

こ

どうぞよろしく！

名前



よろこ
わたしが喜ぶのは、



おこ
わたしが怒るのは、



かな
わたしが哀しいのは、



たの
わたしが楽しいのは、



元気になるまほうのじゅもんは、



すてきなクラスにするために、

どうぞよろしく！

名前 わたなべ わた子



^{よろこ}
わたしが喜ぶのは、

- ^{きゅうしき}給食で好きなおかずが
できたとき。
- テストで100^{てん}点が
とれたとき。



^{おこ}
わたしが怒るのは、

- やくそくをやぶられた
とき。そういうときは、きちんと
あやまってほしいです。



^{かな}
わたしが哀しいのは、

- みんながながよくしてく
れないとき。
- 友だちが、からかって
きたとき。



^{たの}
わたしが楽しいのは、

- ドッジボールや おにごっこ
をしているときです。
たくさん外であそびたい
です。



元気になるまほうのじゅもんは、

- 「おはようございます！」
- 「ありがとうございます！」
- 「やった！」 「できた！」
などなど…。



すてきなクラスにするために、

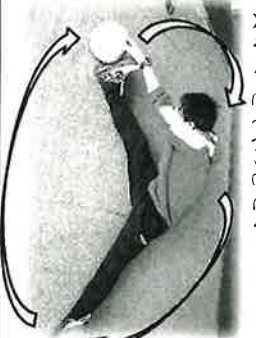
- はやくぜんいんの名前を
おぼえて、みんなと
ながよくあそびたいです！

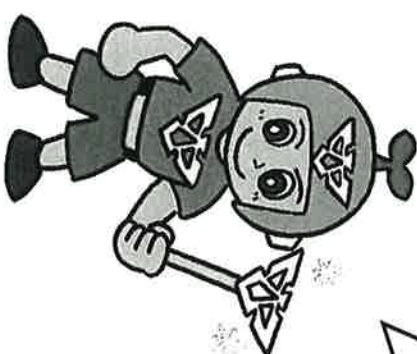
世界一周 ～体をやわらかくする運動～

うんどう し かた
運動の仕方

★①～④をやってみよう！→自分に合ったレベルにチャレンジ

い し き
意識するポイント

①開脚のしせいで座り、右手で左足のつま先をつかむことができる。(20秒間)＊いきをはきながら行いましょう。 	②開脚のしせいで座り、左手で右足のつま先をつかむことができる。(20秒間)＊いきをはきながら行いましょう。 
③長座のしせいで座り、ひざを曲げずに両足のつま先をつかむことができる。(20秒間)＊いきをはきながら行いましょう。 	④ボールを転がして一周することができる。(お家にボールなどがあれば)＊いきをはきながら行いましょう。 ★かいきやくのしせい  ★ちようざのしせい 



- ★ひざを曲げずに行う。
- ★息を吐きながら行う。
- ★じよじよに、ひざに頭をつけれようにしていく。
- ＊自分に合ったレベルを選びます。
- ＊お風呂上がりに行うのも効果的です。

レベル	内容 (自分に合ったレベルにチャレンジしよう！)
MAX	大小色々なボールを使って (お家があれば)、右回り、左回りすることができる。＊ビー玉などでも可
4	ちようざのしせいですわり、ひざを曲げずに、両足のつま先をつかむことができる。(30秒間)
3	開きやくのしせいですわり、ひざを曲げずに、左(右)手で右(左)足のつま先をつかむことができる。(20秒間)
2	ちようざのしせいですわり、ひざを曲げてよいので、両足のつま先をつかむことができる。(15秒間)
1	開きやくのしせいですわり、ひざを曲げてよいので、両足のつま先をつかむことができる。(10秒間)

算数ワークシート

教科書をよく見てかきうつしたり、
自分の考えなどをかいてみよう！

5月13日（水）5時間目 教科書9～11ページを見てかきこみましょう。

もんだい

なぞりましょう。

7×4がわから
ない…どうし
ょう…

7×4の答えのを見つけ方を考えよう。

かだい

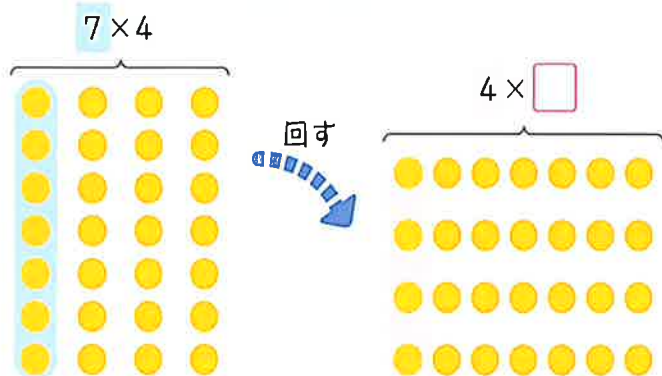
なぞりましょう。

九九の答えのを見つけ方を考えよう。

はるとさん考え

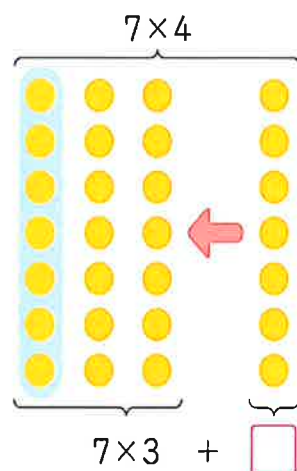
あいているところに
数字をいれよう！

7×4の答えは、×の答えと同じになる。



みさきさんの考え

7×4の答えは、
7×3の答えより
大きくなる。



まとめ

教科書からさがしましょう。うすいところはなぞりましょう。

九九のかけ算をわすれてしまっても、

----- を使えば

九九の答えを見つけることができる。

チャレンジもんだい

9×3の答えのを見つけ方を、あみさんの考えを使って考えよう。

あみさんの考えを使うと、
かける数が1へると、答えは
 小さくなるので…。

十四日(木)一時間目ワークシート

✱ ┌ ┌

「ミカド」を視写してミサハ

視写・・・文をかきうつすことです。ぜひおぼえてね！

☆それでは、教科書十二、十三ページをみて、ていねにかきうつしてみましょ。 きょうかしょ

$$(v, e \cap H \neq \emptyset \Rightarrow v \in N_{H^+}(H \cap e) \cap \Sigma(x))$$

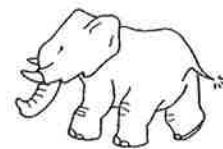
en J en J St 2 4 5 6 7 8 9 10 11 12

おーん かんたん、かんたん、かんたん

$\gamma \cdot \wedge \gamma \cdot \wedge$ $\text{st} \times \text{st}$ $\cup \cdot \text{st} \cap \text{st}$

まちがえずにかきうつせたかな？それでは、音読れんしゅうをしましょうー。

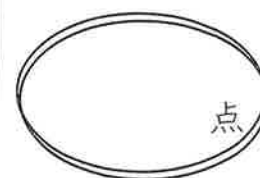
×	6	2	0	7	1	9	4	8	5	3
8										
1										
5										
2										
7										
3										
9										
0										
4										
6										



月 日

分 秒

正しく!



×	9	4	1	6	3	7	0	2	5	8
2										
6										
4										
9										
0										
5										
1										
7										
3										
8										

月 日

分 秒

よいしせいで

算数ワークシート

教科書をよく見てかきうつしたり、
自分の考えなどをかいてみよう！

5月15日（金）2時間目 教科書12ページを見てかきこみましょう。

もんだい

教科書から見つけて、かきましょう。

かだい

なぞりましょう。

かけられる数を分けて計算すると、答えはどうなるか考えよう。

こうたさんの考え

あいているところに
数字をいれよう！

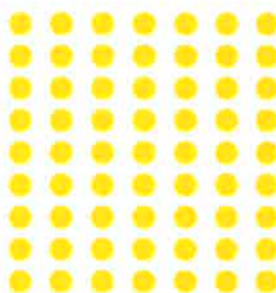
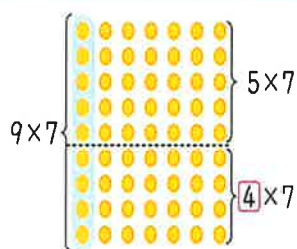
自分の考え

こうたさんのまねをして、
自分でやってみよう！



こうた

$$9 \times 7 \begin{cases} 5 \times 7 = \square \\ \square \times 7 = \square \\ \hline \text{あわせて} \square \end{cases}$$



まとめ

教科書からさがしましょう。うすいところはなぞりましょう。

かけ算では、_____ を分けて計算
しても、答えは同じになる。

れんしゅうもんだい

自分で○つけましょう！（下に答えあり）

① $9 \times 8 \begin{cases} 3 \times 8 = \square \\ \square \times 8 = \square \\ \hline \text{あわせて} \square \end{cases}$

② $7 \times 6 \begin{cases} \square \times 6 = \square \\ \square \times 6 = \square \\ \hline \text{あわせて} \square \end{cases}$

このように
分けて計算すれば
いいです。

$$\begin{array}{r} 24 \\ 18 \\ \hline 42 \end{array} \quad \begin{array}{l} 9 \times 6 = 54 \\ 3 \times 6 = 18 \\ \hline 9 \times 6 = 72 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 24 \\ 18 \\ \hline 42 \end{array} \quad \begin{array}{l} 9 \times 8 = 72 \\ 3 \times 8 = 24 \\ \hline 9 \times 8 = 96 \end{array}$$

絵日記をかこう！

[illegible]