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
	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（家族で相談） ※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（ふしんしゃ）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		

課題・やるべきこと

○国語

・

・

・

・

・

○算数

・

・

・

・

・

○

○

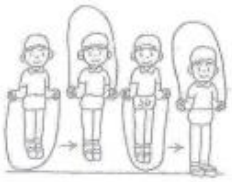
「なわとびチャレンジ」　わざのポイント紹介

1　横振りとび

☆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。

2　二重とび

☆１回のジャンプの間に、すばやく２回なわをまわします。



3　側振(そくしん)とび

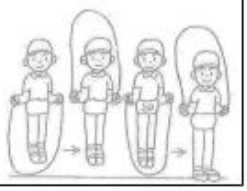
☆なわを体の右で１回まわしてから、りょう手をこうさして１回とびます。次に左に１回まわしてから手を交差して１回とびます。

4　返しとび

☆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。

5　あや二重とび(はやぶさ)

☆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！

6　三重とび

☆１回のジャンプの間に、すばやく３回なわをまわします。