

とうほうちゅうがっこうかていがくしゅう
東朋中学校区家庭学習のてびき

学習前

- がっこう てがみ うち ひと
① 学校からの手紙をお家の人にわたす。
- てれび け
② テレビを消す。
- まいにち き ばしょ じかん べんぎょう
③ 毎日決まった場所で、決まった時間、勉強する。
- つくえ うえ かたづ がくしゅう ひつよう どうぐ べんぎょう はじ
④ 机の上やまわりを片付け、学習に必要な道具をそろえて勉強を始める。

えんぴつ ただ も
鉛筆を正しく持って

しせい ただ
姿勢を正して

とうほうちゅうがっこうたいりょく
東朋中学校区体力づくり コツコツ取り組みましょう。

- ① **グーパー運動(握力を高める)**: 腕を肩の高さまで上げて、手をグーパーさせる。低: 20回, 中: 30回, 高: 40回
- ② **長座でストレッチ(柔軟性を高める)**: お風呂の後にじっくりのばす。自分に合ったレベルで1分間。
Lv.1: ひざをまげて Lv.2: 足指を持つ Lv.3: 足裏を持つ Lv.4: ひざに頭 Lv.5: 太ももに小腹
- ③ **タオル投げ(投力を高める)**: タオルを持って、投げ動作。各週にやる動作を10回ずつ。
1週目: 長座 2週目: 正座 3週目: 片膝立てて 4週目: 正面向いて立って 5週目: 横を向いて立って

学習中

しょうがっこう ねんせい
小学校 1・2年生

しょうがっこう ねんせい
小学校 3・4年生

しょうがっこう ねんせい
小学校 5・6年生

ちゅうがくせい
中学生

目標時間
20分以上

目標時間
40分以上

目標時間
60分以上

目標時間
1年生: 80分以上
2年生: 100分以上
3年生: 120分以上

まいにち
毎日やってみよう

| | |
|--------------------|--|
| 音読 | ○はっきりと、大きな声で読もう。 ○すらすら読めるようになろう。 |
| ひらがな カタカナ 漢字 | ○書きじゅん、とめ・はね・はらいに 気を付けよう。 ○ていねいに書いて、おぼえよう。 |
| 算数 | ○はやく、正しく計算しよう。 ○線をひく時は、ものさしを使おう。 |
| 体力 づくり | ○上をさんこうにしよう。 ○毎日取り組もう。 |

まいにち
毎日やってみよう

| | |
|--------------|--|
| 音読 | ○はっきりと、大きな声で読もう。 ○すらすら読めるようになろう。 |
| 漢字 (ローマ字) | ○書きじゅん、とめ・はね・はらいに 気を付けよう。 ○ていねいに書いて、おぼえよう。 |
| 算数 | ○はやく、正しく計算しよう。 ○線をひく時は、ものさしを使おう。 |
| 体力 づくり | ○上をさんこうにしよう。 ○毎日取り組もう。 |

まいにち
毎日やってみよう

| | |
|--------------|--|
| 音読 | ○はっきりと、大きな声で読もう。 ○すらすら読めるようになろう。 |
| 漢字 (ローマ字) | ○書きじゅん、とめ・はね・はらいに 気を付けよう。 ○ていねいに書いて、おぼえよう。 |
| 算数 | ○はやく、正しく計算しよう。 ○線をひく時は、ものさしを使おう。 |
| 体力 づくり | ○上をさんこうにしよう。 ○毎日取り組もう。 |

まいにち
毎日やってみよう

| | |
|-----------|--|
| 日記 | ○5W1Hを意識して。 |
| 東朋 ジブリ | ○漢字: 丁寧な字で、覚えよう。 ○数学: 途中式も丁寧に書こう。 ○英語: 丁寧な字で、覚えよう。 ○自主: 反復練習をしよう。 |
| 自主 ノート | ○セミナーを利用して、 復習しよう。 |

しゅうまつ ひつよう
週末や必要なときにやってみよう

| | |
|------|---------------------|
| 日記 | ○ていねいな字で書こう。 |
| 読書 | ○教科書いがいの本にチャレンジしよう。 |
| お手伝い | ○家族のために、働こう。 |

しゅうまつ ひつよう
週末や必要なときにやってみよう

| | |
|------|-----------------------------|
| 日記 | ○ていねいな字で書こう。 ○習った漢字を使おう。 |
| 読書 | ○色々な種類の本にチャレンジしよう。 |
| お手伝い | ○家族のために、働こう。 |

しゅうまつ ひつよう
週末や必要なときにやってみよう

| | |
|------|-----------------------------------|
| 日記 | ○ていねいな字で書こう。 ○はじめ・中・おわりを意識しよう。 |
| 読書 | ○色々な種類の本にチャレンジしよう。 |
| お手伝い | ○家族のために、働こう。 |

しゅうまつ
必要なときに、計画的にやってみよう

| | |
|------------|--|
| 各教科 の宿題 | ○計画的にしよう。 ○提出期限を確認しよう。 |
| テスト 勉強 | ○計画的にしよう。 ○事前からコツコツしよう。 ○東朋ジブリを活用しよう。 |
| 受験 勉強 | ○3年間の総復習をしよう。 ○問題集なども活用しよう。 ○目標と見通しをもって、がんばろう。 |

じしゅがくしゅう
自主学習にチャレンジ!

めあてをもってしよう!

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 国語 | ひらがな・カタカナ・漢字練習 視写(教科書の書き写し)、日記 |
| 算数 | 計算練習・復習 |
| 生活科 | 動植物の観察・自然の変化 |
| 音楽 | けんぱんハーモニカの練習 など |

じしゅがくしゅう
自主学習にチャレンジ!

ノートに、めあてとふりかえりを書こう。

じしゅがくしゅう
自主学習にチャレンジ!

| | |
|----|---|
| 国語 | 漢字練習、辞書使い意味調べ、ことわざ・慣用語調べ、 ローマ字練習、視写、日記 |
| 算数 | 計算、文章題、発展問題、問題づくり |
| 理科 | 動植物の観察・自然の変化 |
| 社会 | 地図記号・都道府県名 |
| 音楽 | 鍵盤ハーモニカ、リコーダー練習 など |

| | |
|----|---|
| 国語 | 漢字練習、俳句や短歌、詩作り、視写、 作家や作品について調べ学習、日記、予習 |
| 算数 | 計算、発展問題、問題づくり、復習、反復練習 |
| 理科 | 予習、復習、自然現象の観察 |
| 社会 | 人物・地域・事柄調べ 歴史や産業調べ、予習・復習 |
| 音楽 | リコーダー練習 など |

学習後

- がくしゅう お みなお つぎ ひ じかんわり じゅんぴ えんぴつ いえ ひと み さいん
① 学習が終わったら見直しをする。 ② 次の日の時間割(準備)をする。 ③ 鉛筆をけする。 ④ 家の人に見てもらいサインをもらう。

