



3年生のみなさんへ

令和2年5月13日

今日の3年生通信です。
みなさん、今日もいい天気ですね。
学校のヒマワリはまだ、めがでていません。はやくでないかな！

今日の学習

		国語 漢字れん習⑮⑯ かん字練習ノートに書こう。 ホウセンカの水やり	社会 社会プリント① <u>わたしたちの射水</u> <u>を読みながらしま</u> <u>しょう。</u>	国語 「きつつきの商売」 を2回音読して、 <u>ワークシート②</u> をしよう。れいを見ながら考えてしよう。	体いく 「みんなでチャレンジ3015」にとりくもう。
5/13	水				



体育「みんなでチャレンジ3015」

3015取り組んでいますか？家で、できる運動もありますよ。
次のページに、きょ年の運動しようかいカードをはりつけました。
やってみてください。



1 友達と遊ぼう

1. ボール遊び

キャッチボール
ドッジボール
サッカー
など



目指せつべん!!

きとき元気の子作戦

みんなでチャレンジ 3015



立てやまへん ~立山編~

3 チャレンジして パワーアップしよう

中学年用

1. ジョギング (グラウンド 1周)

短距離走 (20m x 2本)
フリッジ (5秒 x 3回)

片足立ち (左右 10秒ずつ x 3回)
片足ケンケン (左右 3mずつ x 3回)

2. 足打ちとび (10回 x 2セット)

かえるとび (3m x 3回)
など



※距離や時間、回数は目標です。無理をせずにやってみよう。
ケンケンや「歩きサーズ」は、前後左右の方向にもチャレンジしてみよう。

このほか

体育の授業で取り組んでいる運動、体をぎにえる遊びや運動、ストレッチャなどもやってみよう。

歩きサーズ (3m 3回)

アザラシ歩き、クモ歩き
フニ歩き
など



レベルアップに挑戦

姿勢良く取り組もう!



うで立て横歩き
足指歩き
①②の動きで前進



ペットボトル
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳

2 用具や遊具で遊ぼう

1. 用具を使った遊び

竹馬、一輪車、フライング、短なわとび、長なわとび、ダゲルダッチ、マツト、とび箱、バランスボール
など



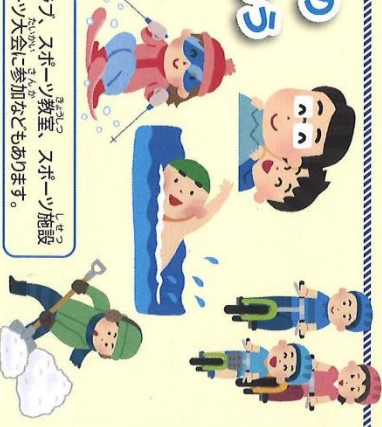
2. 遊具を使った遊び

鉄棒、タイヤ
うんてい
など



4 家族や地域の仲間と楽しもう

スエミング・海水浴、スキー、ハイキング・山登り、サイクリング、だっこ・おんぶ、肩もみ、雪かき
など



このほか、学校や担任の先生が認めた活動でもよいです。

「みんなまでチャレンジ3015 ~立山編~」は、みなさんが友達や仲間、家族や地域の方々と一緒に楽しく体を動かす遊びや運動、スポーツに取り組んでほしいという願いを込めて作られました。ゴールは、富山県を代表する立山の最高峰(大汝山)の標高(3015 m)を表しています。いろんな動きの中から自分で選んで体を動かし、ゴールを自賞してチャレンジしましょう!



富山県教育委員会

富山県児童生徒体育向上推進委員会

スーパードキや元気つ子育成事業