

# 【陽だまり学級】家庭学習時間割

時刻	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
8:30 ～ 9:00	【朝の会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【朝の会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【朝の会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【朝の会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【朝の会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴
① 9:00 ～ 9:45	【体育・体を動かそう】 ラジオ体操第一・第二/ストレッチ /縄跳び/ステップエクササイズ/上体 起こし等 ※NHK for school「ストレッチマン・ゴールド (9:00～9:10)も活用可。 ※ステップエクササイズはどんな曲でもOK ★行う場所はうちの人と相談して★	◎【体育・体を動かそう】 ラジオ体操第一・第二/ストレッチ /縄跳び/ステップエクササイズ/上 体起こし等 ※NHK for school「ストレッチマン・ゴールド (9:00～9:10)も活用可。 ※ステップエクササイズはどんな曲でもOK ★行う場所はうちの人と相談して★	◎【体育・体を動かそう】 ラジオ体操第一・第二/ストレッチ /縄跳び/ステップエクササイズ/上 体起こし等 ※NHK for school「ストレッチマン・ゴールド (9:00～9:10)も活用可。 ※ステップエクササイズはどんな曲でもOK ★行う場所はうちの人と相談して★	◎【体育・体を動かそう】 ラジオ体操第一・第二/ストレッチ /縄跳び/ステップエクササイズ/上 体起こし等 ※NHK for school「ストレッチマン・ゴールド (9:00～9:10)も活用可。 ※ステップエクササイズはどんな曲でもOK ★行う場所はうちの人と相談して★	◎【体育・体を動かそう】 ラジオ体操第一・第二/ストレッチ /縄跳び/ステップエクササイズ/上 体起こし等 ※NHK for school「ストレッチマン・ゴールド (9:00～9:10)も活用可。 ※ステップエクササイズはどんな曲でもOK ★行う場所はうちの人と相談して★
② 10:00 ～ 11:00	【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残っている人は取り組み ましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京ベーシック・ドリ ルも活用しましょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残っている人は取り組み ましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京ベーシック・ドリ ルも活用しましょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残っている人は取り組み ましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京ベーシック・ドリ ルも活用しましょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残っている人は取り組み ましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京ベーシック・ドリ ルも活用しましょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残っている人は取り組み ましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京ベーシック・ドリ ルも活用しましょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。
③ 11:10 ～ 11:55	【生活単元学習】 「自分の役割を果たそう ～お手伝いをしよう～」 昼食準備:調理/食器の準備/ 洗い物等	◎【生活単元学習】 「自分の役割を果たそう ～お手伝いをしよう～」 昼食準備:調理/食器の準備/ 洗い物等	◎【生活単元学習】 「自分の役割を果たそう ～お手伝いをしよう～」 昼食準備:調理/食器の準備/ 洗い物等	◎【生活単元学習】 「自分の役割を果たそう ～お手伝いをしよう～」 昼食準備:調理/食器の準備/ 洗い物等	◎【生活単元学習】 「自分の役割を果たそう ～お手伝いをしよう～」 昼食準備:調理/食器の準備/ 洗い物等
④ 13:15 ～ 14:00	【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残って いる人は取り組みましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京 ベーシック・ドリルも活用しまし ょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。 動画視聴 ① 【理科】 モンシロ チョウ 【30:00】	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残っている人は取り組み ましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京ベーシック・ドリ ルも活用しましょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残って いる人は取り組みましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京 ベーシック・ドリルも活用しまし ょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。 動画視聴 ② 【体育】 陸上運動 ～走るに挑 戦だ！～ 【10:00】	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残っている人は取り組み ましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京ベーシック・ドリ ルも活用しましょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。	◎【国語・算数】 自分の課題に取り組もう！ ※ドリルやプリント課題が残って いる人は取り組みましょう。 ※「子供の学び応援サイト」東京 ベーシック・ドリルも活用しまし ょう。うちの人と相談して、どこ をやるか決めて取り組みましょう。 動画視聴 ③ 【社会】 コノマチの 地図をつ くれ！ 【10:00】
⑤ 14:10 ～ 14:55	【日記を書こう→読書】 今日1日を振り返って、日記を書 きましょう。『4月のせいかつ』が ある人はそこに記入しましょう。 終わったら読書をしましょう。	◎【日記を書こう→読書】 今日1日を振り返って、日記を書 きましょう。『4月のせいかつ』が ある人はそこに記入しましょう。 終わったら読書をしましょう。	◎【日記を書こう→読書】 今日1日を振り返って、日記を書 きましょう。『4月のせいかつ』が ある人はそこに記入しましょう。終わったら読 書をしましょう。	◎【日記を書こう→読書】 今日1日を振り返って、日記を書 きましょう。『4月のせいかつ』が ある人はそこに記入しましょう。 終わったら読書をしましょう。	◎【日記を書こう→読書】 今日1日を振り返って、日記を書 きましょう。『4月のせいかつ』が ある人はそこに記入しましょう。終わったら読 書をしましょう。
14:56 ～ 14:58	【終わりの会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【終わりの会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【終わりの会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【終わりの会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴	◎【終わりの会】 「TOKYOおはようスクール」 (TOKYO MX) 視聴

学習後にはふりかえりをしましょう。 ◎ よくできた ○ できた △ がんばろう

文部科学省「子供の学び応援サイト」  
東京都教育委員会「東京ベーシック・ドリル」  
新1年生用「おうちでスタートカリキュラム」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)  
[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study\\_material/improvement/tokyo\\_basic\\_drill/](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/study_material/improvement/tokyo_basic_drill/)  
[https://www.kyoiku-shuppan.co.jp/textbook/shou/seikatsu/files/startcur\\_200401.pdf](https://www.kyoiku-shuppan.co.jp/textbook/shou/seikatsu/files/startcur_200401.pdf)