

2020年度 中北学びスタンダード（家庭版）

中町北小学校には「中北学びスタンダード」という全学年統一の学習ルールがあります。しかしながら、長期休業になり、自分で家庭学習を進めるとなると、きまりをつくりにくいのではないかと思います。

そこで、学習ルールの家庭版を作成しましたので、参考にしてください。

（１）学習のルール

①時間のけじめをつけよう。

学校とちがって、家ではチャイムが鳴りません。

ですから、学習時間を決めておいて、その時間にできるようにしましょう。午前中の学習はとても大切です。例えば、授業と同じように、４５分集中したら休憩し、課題を変えて取り組むのもけじめがあってよいでしょう。

②学習に集中できる環境を整えよう。

- ・集中して学習できるよう、筆箱の中身をすっきりさせておきましょう。
- ・休みの日でも、学習前にはえんぴつをけずっておきましょう。

筆箱の中身

鉛筆５本（Ｂ以上）・消しゴム・定規
赤鉛筆・青鉛筆・ネームペン・（鉛筆削り）

- ・つくえのまわりはすっきりと。

③よい姿勢で勉強しよう。姿勢がよいとよく勉強ができます。

（２）学び方

①書く ノートのやくそくに気をつけて書いてみましょう。

ノートのやくそく

- ①下じきをしく。
- ②Ｂいじょうのえんぴつで書く。
- ③日づけを書く
- ④じょうぎをつかって線を引く。
- ⑤ていねいな字でわかりやすくノートを書きましょう。

②話す・聞く

会話はとても大切です。友だちと話す機会がない人もいると思います。けれども、家族の人とはできるだけお話をしましょう。学習したことを説明するのもいいと思います。家族の人に、今日あったことを聞くのもいいと思います。

③家にネット環境があれば・・・

中北小ホームページからリンクをはっています。

☆算数は教科書会社のサイトから、授業を受けることができます。休業期間中は無料で公開されています。

(ただし、1年生については、教科書の初めの方はありません。)

パソコンやスマホでもネット環境があれば視聴できると思います。算数の教科書を用意して、視聴してみましょう。

☆NHK for school という動画サイトがあります。授業でもよく使います。

動画は見た後に、思ったこと・分かったこと・気づいたことをノートに書いておくといでしょう。見るだけでは記憶に残りませんが、書くことでしっかりと学習できますよ。

(3) 運動をしよう

運動不足にならないために、運動プログラムを紹介します。兵庫県教育委員会作成のプログラムです。中北小ホームページに動画があげてありますので、見ながらするとよいでしょう。

○1人でできる運動の例

サーキットトレーニング・下記の運動（8分）→休憩（3分）を3セット（約30分）

順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股	10回	1分	左右交互に5回ずつ行う
2	かえるの足打ち	10回	1分	柔らかいマットなど安全な場所で行う
3	ブリッジ柔軟	—	1分	ブリッジの状態で移動すると効果的
4	スクワット	20回	1分	正しい姿勢で行う
5	腕立て回り	4周	1分	左右交互に1周を2セット
6	バービー運動	10回	2分	正しい動きで行う
7	開脚柔軟	—	1分	筋肉をしっかりと伸ばす

・自宅において、一人でできる運動

運動名	概要
腕立て回り～バービー運動	腕立て伏せの状態で行う敏捷性をつくる運動
かえるの足打ち	腕による体の支持能力をつくる運動
四股（大また四股で移動）	股関節を鍛える運動
ブリッジ柔軟運動	股関節を柔らかくする運動

・なわとび

家の庭先でも気軽にできて、しかも運動量の多いのがなわとびです。検定表をホームページにあげていますので、レッツチャレンジ！

適度に運動して、リフレッシュして、夜はぐっすりねむりましょう。