

# 家庭学習【体育（小学校）】

## 1. 教科書を使ってできる学習（保健領域）

1	教科書の内容をノートにまとめる	[教科書の学習の進め方に沿ってまとめる]
2	実際に教科書の内容を体験する	[発展学習のページを読んで体験したり活用したりする]

## 2. 教科書以外の教材でもできる学習

1	自宅で可能な運動をする	[すすくプログラムを動画で見て、運動する]
2	運動取組カードを使って一日 30 分運動する	[屋外で行える運動の例（文部科学省）の運動をする] ※下記のリンク（*）をダウンロードし、活用してください。
3	ラジオ体操第一に取り組む	[ポイントを動画で見て、よい動きで運動をする]

### [家庭学習に役立つインターネットコンテンツ]

- （\*）運動取組カードと屋外で行える運動の例（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

いろいろな運動の組み合わせ例と運動取組カードあり、家庭で計画的に取り組むことができます。

- 小学校体育における学習支援コンテンツ 教師向け詳細版（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/content/20200421-mxt\\_kyoiku02-000005327\\_10.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200421-mxt_kyoiku02-000005327_10.pdf)

授業で学習した内容で、家庭でも安全に行うことができる内容を紹介しています。

- NHK for school「はりきり体育ノ介」

<https://www.nhk.or.jp/taiiku/harikiri/>

小学校体育実技のできるポイント、できないポイントを動画で分かりやすく紹介しています。

- 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm)

既習の運動領域における指導内容や指導上の留意点などのポイントをハンドブックや動画で確認できます。

- 多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477_4.pdf)

たくさんの動きを経験できる例がパンフレットで示されています。一人や室内でも取り組むことができます。

- Yahoo!きっず おうち学校 体育

<https://kids.yahoo.co.jp/study/common/physical/>

リズムダンスや鉄棒などのポイントを動画で見て、活用できます。