

## おまけの課題!チャレンジしてみよう。

### ① 体育

#### 「ダンスに挑戦だ!」

AKA★CHANNEL は見ましたか?

先生たちが踊っている動画を見ながら、アカササイズと一緒に踊りましょう。

以外と難しいですよ～。ニコニコ笑顔は必要です!!

#### 「縄跳びの技に挑戦だ!」

これも AKA★CHANNEL でアップされています。

いろいろな先生がたくさん技を紹介してくれています。

ポイントを意識して、跳べるように練習してみましよう!

何度も動画を見て毎日のコツコツ練習でできるようにしよう!

跳べない技にもチャレンジだ!!

☆技名☆	♪目標回数♪	◎先生の最高回数◎
① 前振り跳び	50回	100回
② 横降り跳び	50回	100回
③ 二重跳び	15回	40回
④ はやぶさ跳び	15回	25回
⑤ 後ろ二重跳び	5回	2回
⑥ 後ろはやぶさ跳び	5回	2回
⑦ サイドクロス二重跳び	10回	20回
⑧ 返し跳び	10回	30回

先生も練習中です!みんなで、コツコツ練習して心も体も健康にしましょう!

学校が再開したら、一緒にやりましょう。

## ② 道徳

「今の自分を見つめよう」 ※5月20日(水)までに学校に提出

自分を見つめることはとても大切です。

5年生になった君たちは、今までどんな自分だったのか、どんな考え方をし、どんな成長をしてきたのか。そして、得たものからどんな未来をこれから切り開いていくのかを考えてみましょう。

☆道徳ノートのもくじの次のページを開くと

① 一番うれしかったこと

(例) 練習の成果が出た、行きたいところに行けた、大会などでよい結果が出た、など

② 得意なこと

(例) スポーツ、料理、歌、ピアノ、ダンス、など

③ 5年生でできるようになりたいこと

(例) 勉強、スポーツ、など

④ あこがれている人物

(例) 歴史上の人物、スポーツ選手、身近な人、など

⑤ 一番楽しかったこと

(例) 学校生活、日常生活のこと、習い事、など

⑥ 苦手なこと

(例) 人前で発表する、掃除、

⑦ 5年生で頑張りたいこと

(例) クラブ、委員会、勉強、係、当番、習い事、授業中の発言、など

⑧ 将来の夢

(例) スポーツ選手、料理人、先生、博士、警察、消防士、

という、8つの自分を見つめる項目があります。そこに、具体的に書き入れましょう。一つの項目につき、複数書いてもOKです。ただ書くのではなく、先生や友達から質問されても、詳しく答えられるように理由も書きましょうね。

5年生らしく、短文ではなくしっかりとした文章を心掛けましょう。

学校が再開したら、道徳ノートを担任の先生に提出してもらいます。

自分自身が、しっかり自分を認めてあげられるように、この時間を使って自分を見つめてみましょう。