

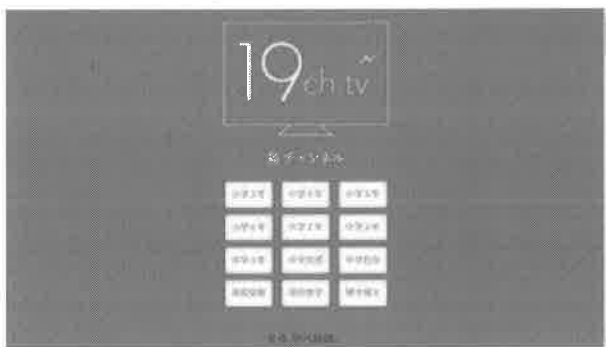
# お家でスタディ



## お家で学ぼう NHK for School

家庭でもできる勉強法が紹介されています。  
小・中学生対象

<https://www.nhk.or.jp/school/ouchi/>



## 19ch.tv

無料の学習動画、無料の授業のテキスト  
(PDF)、会員登録も不要です。

小3～中3対象

<https://19ch.tv/>



## ちびむすドリル中学生

印刷して書き込んだり、画面を見ながらノート  
に書いたりして勉強が進められます。

中1～中3 対象



<https://happyilac.net/highschool.html>



## ちびむすドリル小学生

印刷して書き込んだり、画面を見ながらノート  
に書いたりして勉強が進められます。

小1～小6対象



<https://happyilac.net/syogaku.html>



## 科学技術広報研究会

子どもたちに、ぜひ見て欲しいコンテンツを集めています。

小・中学生対象

<https://sites.google.com/view/jacst>



## 小学館 学習まんが 日本の歴史

シリーズ全巻が無料で読むことができます。

小・中学生対象

<https://kids-km3.shogakukan.co.jp/>



## Gakken 家庭学習応援プロジェクト

### LINE 公式アカウント



「Gakken 家庭学習応援プロジェクト」のLINE 公式アカウントから、「やさしくまるごと」や「ひとつひとつわかりやすく」の授業動画をLINE で見るすることができます。

人気の「ひみつシリーズ」の電子書籍も無料公開されています。

小・中学生対象

※ スマホで LINE アプリを起動。上の QR コードを読み取り、友だち追加するとりようできます。



**Gakken**

## 10分間体幹トレーニング

10 分間でできる体幹トレーニング表が公開されています。

運動が苦手でもも取り組みやすい内容です。体力づくりに役立ちます。

小・中学校生対象

<https://www.gakken.co.jp/homestudy-support/>

YAHOO! きっず  
JAPAN



おうち学校



## おうち学校

ヤフーきっずのおうち学校では、パソコンやスマホを使って、学校の宿題などが調べられたり、教科の勉強をしたりすることができます。

小学生対象

<https://kids.yahoo.co.jp/study/ouchigakkou/>

画用紙ワークシート 例題2-3-①

年	組	番	名前
朝起きてから 夜眠るまでの美術			

●表をつかって、気づいた  
話し合いながら、考え

例題では、普通の生活の中にある美術の例が多く紹介されています。あなたも、自分の生活の中にある美術を探してみましょう。ここでは、あなたが一日の中で見つけたものを、スケッチしたり写真に撮ったりして、表をつくりましょう。

・時間（○の中に、「7:30」など数字を入れましょう）

○ : ○ : ○

・見つけたもの（スケッチするか、写真を貼りましょう）

--	--	--

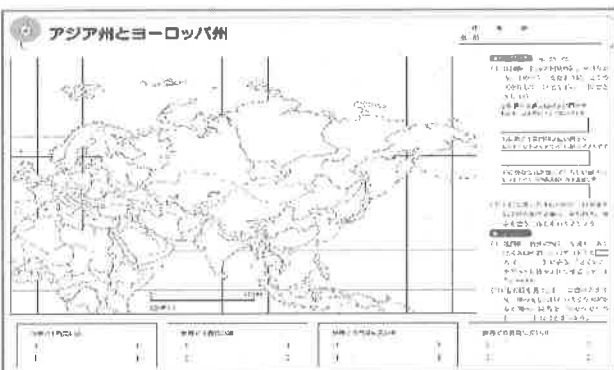
## 光村図書 学習支援コンテンツ

国語・書写・生活・道徳・図工（美術）・外国語

のワークシートや動画が公開されていて、家庭学習に役立ちます。

小・中学生対象

[https://www.mitsumura-tosho.co.jp/oshirase/shien\\_index.html](https://www.mitsumura-tosho.co.jp/oshirase/shien_index.html)



## 帝国書院 学習支援コンテンツ

地図帳を参考にしながら、学習できるワークシートです。

小・中学生対象

[https://www.teikokushoin.co.jp/textbook/junior/2020\\_home\\_study/index.html](https://www.teikokushoin.co.jp/textbook/junior/2020_home_study/index.html)

Benesse

進研ゼミ

新中学2年生 対象

3月春の  
総復習  
ドリル

## 進研ゼミ 春の総復習ドリル

国語・社会・数学（算数）・理科・英語の総復習ドリルをダウンロードできます。

小・中学生対象

[https://www.benesse.co.jp/zemi/home\\_study/workbook/?\\_ga=2.259855304.335464450.1586495560-1105438091.1586495560](https://www.benesse.co.jp/zemi/home_study/workbook/?_ga=2.259855304.335464450.1586495560-1105438091.1586495560)



## 日本スポーツ協会 「アクティブ・チャイルド・プログラム」

運動遊びをイラストで分かりやすく紹介しています。

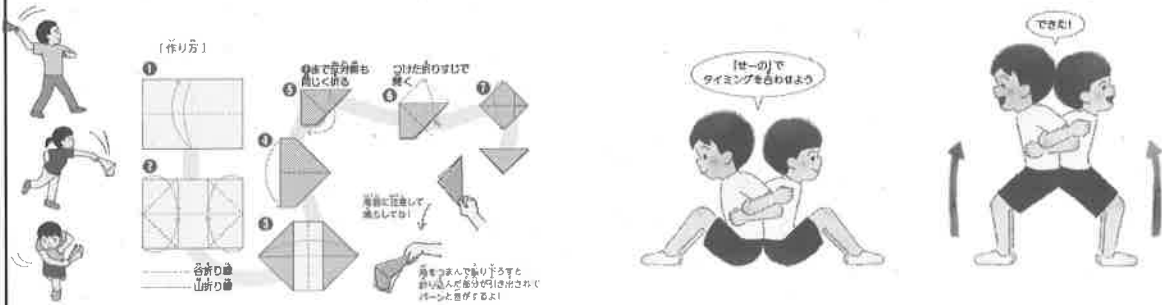


公益財団法人

日本スポーツ協会

みんなで遊んで元気アップ!

アクティブ・チャイルド・プログラム ACP



<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/hogosyakodomo.html>

## スポーツ庁 「マイスポーツメニュー」

おうちの中で、できるスポーツメニューを紹介しています



[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt\\_sseisaku01-000002649\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf)

# 屋外で行える運動の例（中高生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で【毎日30～60分程度】を目安に運動をしましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

## ストレッチ

5分程度

※ 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして  
体の柔らかさを高めましょう

## ウォーキング、ジョギング

10～20分

10～15分

※ 動きを継続する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを  
維持して行いましょう

## 連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分

※ 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや  
左右への移動を、リズムカールに行ったり  
素早く行ったりしましょう

## 腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分

※ 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、  
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

## 縄跳び

5～15分

※ 動きを継続する能力を高める運動



自分で決めた一定の時間  
や回数を続けて跳びましょう

※ 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな  
跳び方に挑戦したりしましょう

## 球技

20～30分

※ 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど  
1人や少数で密着せずにできる運動をしましょう

※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

## 注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

運動以外にも、家でできる学習などがたくさん紹介されています。



[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)



子供の学びの支援QRコード