

年 組 ( ) 番 氏名

【ストレッチ編(ビッグ3)】 ※毎日3分を一ヶ月続けられれば、必ず効果が実感できる。

(め) 「じっくり『ストレッチ』をして、ケガしにくい体づくりをしよう！」

1 開脚(かいきやく)

②両手を脚より前に着ける

①座って脚を140度を開く

いき と びょう  
息を止めずに30秒キープ

クリアー

バッチリ

③次は肘まで着ける

④最後に額を着ける

2 あぐら

ひざ たか おな  
膝の高さは同じに

②左右の膝の高さに差がついてはだめ

①両足裏を合わせ両股関節を両サイドに開く

いき と びょう  
息を止めずに30秒キープ

クリアー

かべをつかうとやりやすい。

③額をつま先に着ける

④背中を壁に付ければやりやすくなる

3 伸脚(しんきやく)

しっかりバランスにとって

②腰が高い姿勢から始めてもOK

①片方の脚を広げながら腰を落とす

しせい びょう  
この姿勢で20秒キープでクリアー

はんたい あし  
反対の脚も!!

③両手を両脚から離して姿勢をキープ

④反対の脚でも同様に行おう

# 体力向上シート(5月)

年

組

( )

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

今年のゴールデンウィークは、今までで一番体のことを考える時間にできますね。しっかり体をトレーニングして、体へのごほうびに『3S(ストレッチ、食事、すい眠)』を意識して、さらに自分の体力を高め、健康に過ごしていきましょう。

もっと運動したい人は、4月のコアトレ(体幹)トレーニングをしたり、学校のホームページや「わたしたちの体育」の中の「やってみよう」を参考にしたりしよう。

※P-UPは毎日取り組んでください。



【多肥小ホームページ】5月も更新します  
→エクササイズのお手本動画を公開予定

日にち	P-UPしたら →○	4/27	4/28	4/29	4/30	1	2
				[昭和の日]			
もっと運動した人は、ここに運動の内容を書きます。							
今日の運動時間		分	分	分	分	分	分
3		4	5	6	7	8	9
[憲法記念日]		[みどりの日]		[こどもの日]		[振替休日]	
分		分		分		分	
10		11	12	13	14	15	16
分		分		分		分	
17		18	19	20	21	22	23
分		分		分		分	
24		25	26	27	28	29	30
分		分		分		分	

31	
分	



## 理科の学習P2～3の取り組み方

### 2ページ

- ① まず、**実験**ア～ウのようにすると燃えている火がどのようなようになるか予想し、**予想**のところに書く。
- ② 5月1日にたひまろブログで配信される実験の動画(その1)を見て2ページの問題に取り組む。

[https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das\\_id=D0005301108\\_00000](https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das_id=D0005301108_00000)

(NHK for school「ろうそくの燃え方と空気」)



### 3ページ

- ①教科書17ページを読み、**問題**に取り組む。
- ②教科書19ページ上の「気体の入れ方」を見て、**実験**のところを書く。
- ③5月1日にたひまろブログで配信される実験の動画(その2)を見て**結果**と**まとめ**の問題に取り組む。

[https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das\\_id=D0005300028\\_00000](https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das_id=D0005300028_00000)

(NHK for school「燃えるのに必要な気体は」)



終わったら、解答例を見て自分で丸つけ・チェックをしておきましょう。

<動画が見られない場合は・・・>

- ①教科書12～20ページを見ながらできるところをする。(2ページ下の**結果**以外はできます。)
- ②解答例を見て丸つけ・チェックをする。

※2ページの**結果**のところは、解答例を見て学習し、書き入れておく。

# 漢字

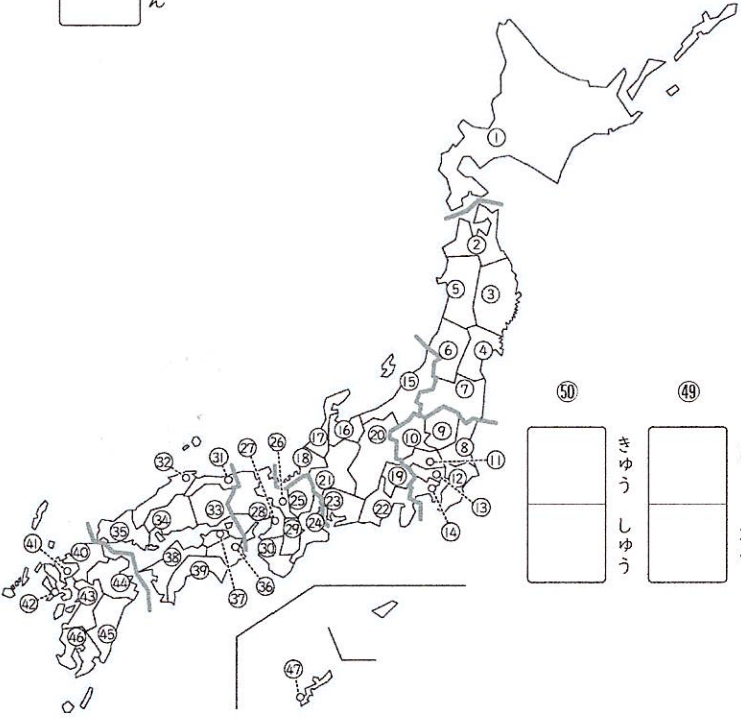
## とどうふけんの名前の漢字

名前

ひらがなを漢字に直して書きましょう。(①〜④7は、地図で場所をたしかめましょう。)

各2点 [100]

⑮	にい がた けん	⑭	か な がわ けん	⑬	とつ ぎやう と	⑫	ち ば けん	⑪	さい たま けん	⑩	ぐん ま けん	⑨	とち ぎ けん	⑧	いばら き けん	⑦	ふく しま けん	⑥	やま がた けん	⑤	あき た けん	④	みや ぎ けん	③	いわ て けん	②	あお もり けん	①	ほつ かい どう
⑳	わ か やま けん	㉑	な ら けん	㉒	ひやう び けん	㉓	おお さか ふ	㉔	きやう と ふ	㉕	し が けん	㉖	み え けん	㉗	あい ち けん	㉘	しず おか けん	㉙	ぎ ふ けん	㉚	なが の けん	㉛	やま なし けん	㉜	ふく い けん	㉝	いし かわ けん	㉞	と やま けん
㉟	こう ち けん	㊱	え ひめ けん	㊲	か がわ けん	㊳	とく しま けん	㊴	やま ぐち けん	㊵	ひろ しま けん	㊶	おか やま けん	㊷	しま ね けん	㊸	とつ とり けん												
㊹	きやう しやう	㊺	し こく	㊻	ほん しやう	㊼	か ご しま けん	㊽	みや ざき けん	㊾	おお いた けん	㊿	くま もと けん	㋀	なが さき けん	㋁	さ が けん	㋂	ふく おか けん										



# ラバース コンチェルト

♩=108~116

デニー ランデル・サンデー リンザー 作曲/石柘冬樹 編曲

①

♪①のパートの練習をしましょう。  
できる人は②パートにもチャレンジ!!

①

②

②

## リコーダーの運指表

○...開ける  
●...閉じる  
●...少し開ける

\*...バロック式

♭の音に  
気をつけて  
練習しよう!

# 音楽ヒットプリント♪ このプリントをヒントに音楽の学習P17.18をしましょう。

## リコーダーの運指表

○...開ける ●...閉じる ●...少し開ける

ド レ ミ ファ ソ ラ シ ド レ ミ ファ ソ ラ

\*...バロック式

#ファ #ソ bシ #ド

## ハ長調とイ短調の和音

ハ長調  
和音記号 I IV V V7

イ短調  
和音記号 I IV V V7

下の例のように、音の高さや重ねる順番が変わっても、和音のよび方は変わりません。

例  
「IV」  
〈イ短調の和音〉  
▶▶ 31ページ

## いろいろな音符・休符・記号

...6年生で習うもの (○の数字はページを示しています。)

...5年生までに習うもの

音符	名前	長さ	休符	名前
○	全音符		☆	全休符
♪	付点2分音符		☆	2分休符
♪	2分音符		☆	2分休符
♪	付点4分音符		☆	4分休符
♪	4分音符		☆	4分休符
♪	付点8分音符		☆	付点8分休符
♪	8分音符		☆	8分休符
♪	16分音符		☆	16分休符

4分の2拍子  
♪を1拍として、1小節に2拍ある拍子。

4分の3拍子  
♪を1拍として、1小節に3拍ある拍子。

4分の4拍子  
♪を1拍として、1小節に4拍ある拍子。

8分の6拍子  
♪を1拍として、1小節に6拍ある拍子。

記号	名前	意味
#	シャープ	半音上げる。
b	フラット	半音下げる。
♮	ナチュラル	もとの高さにもどす。
♪	スタaccato	その音を短く切って演奏する。
♪	アクセント	その音を目立たせて演奏する。
♪	タイ	となり合った同じ高さの音符をつなぎ、1つの音にする。
♪	スラー	高さのちがう2つ以上の音符をなめらかに演奏する。
<i>p</i>	ピアノ	弱く
<i>mp</i>	メzzoピアノ	少し弱く
<i>mf</i>	メzzoフォルテ	少し強く
<i>f</i>	フォルテ	強く
◀	クレシェンド	だんだん強く
▶	デクレシェンド	だんだん弱く
<sup>11)</sup> ♩ = 120	(速度記号)	1分間に♪を120打つ速さで。
V	(ブレス記号)	息つぎをする。

ト音記号

ヘ音記号

小節

縦線 終止線

くり返し記号

リピート記号

1番かっこ 2番かっこ

## いろいろな調の音階

ハ長調の音階  
階名 ド レ ミ ファ ソ ラ シ ド  
音名 ハ ニ ホ ヘ ト イ ロ ハ

イ短調の音階  
階名 ラ シ ド レ ミ ファ (#)ソ ラ  
音名 イ ロ ハ ニ ホ ヘ 嬰ト イ

★ヘ長調の音階  
階名 ド レ ミ ファ ソ ラ シ ド  
音名 ヘ ト イ 変ロ ハ ニ ホ ヘ

★ニ短調の音階  
階名 ラ シ ド レ ミ ファ (#)ソ ラ  
音名 ニ ホ ヘ ト イ 変ロ 嬰ハ ニ

ステップアップ ここに示された★は小学校では習いませんが、覚えておくと便利です。(♩、♪、♩、ヘ長調とニ短調の音階は中学校で習います。)