



児童・保護者版

令和3年度 12月 22日
名古屋市立植田東小学校
キャリアナビゲーター
鎌先 恵美子

キャリアナビ通信

頭と手先の体そう

まちにまった冬休み！ゆっくり過ごす時間もいいね～！ときどき頭や手先の体そうの時間を取り入れるのもいいかも～！答えはみらいひろばにけいじするので、冬休みが終わったら見に来てね。

Q1 文字を早く正しく見つけるトレーニング

「冬」というかじの数をかぞえながら、できるだけ早く「冬」に○をつけましょう。数えたらその数を下にかきましょう。

【れい】

一 右 雨 円 王 音 (冬) 火 花 貝 学 (冬) 九 休 玉 金 空 月 犬 見 五 口 校
左 三 山 子 (冬) 糸 字 耳 七 車 (冬) 十 出 女 小 上 森 人 水 (冬) 生 田 生
青 夕 石 赤 千 川 先 早 草 足 村 (冬) 男 竹 中 (冬) 町 天 田 土 二 日 中
入 木 白 八 百 引 岩 工 (冬) 矢 兄 姉 首 秋 春 夏 学 入 木 白 八 百 上

もくひょう (1 分 00 秒)

こんかい (分 30 秒)

「冬」はぜんぶで (8) こ



さあ、やってみよう！まずは、もくひょうを書いてスタートしてね

【やってみよう】「雪」というかじの数をかぞえながら、できるだけ早く「雪」に○をつけましょう。数えたらその数を下にかきましょう。

引 羽 雲 雪 遠 何 科 夏 家 歌 画 回 会 海 絵 外 角 楽 活 間 丸 岩 見
雪 冬 記 雪 弓 牛 魚 京 雪 教 近 兄 形 計 元 言 原 戸 古 牛 午 後 語
工 雪 広 交 光 考 行 高 黄 合 谷 国 黒 雪 才 細 雪 算 止 市 矢 姉 思
紙 寺 自 時 室 雪 弱 首 秋 雪 春 書 少 場 科 食 心 新 科 図 中 重 冬

もくひょう (分 秒)

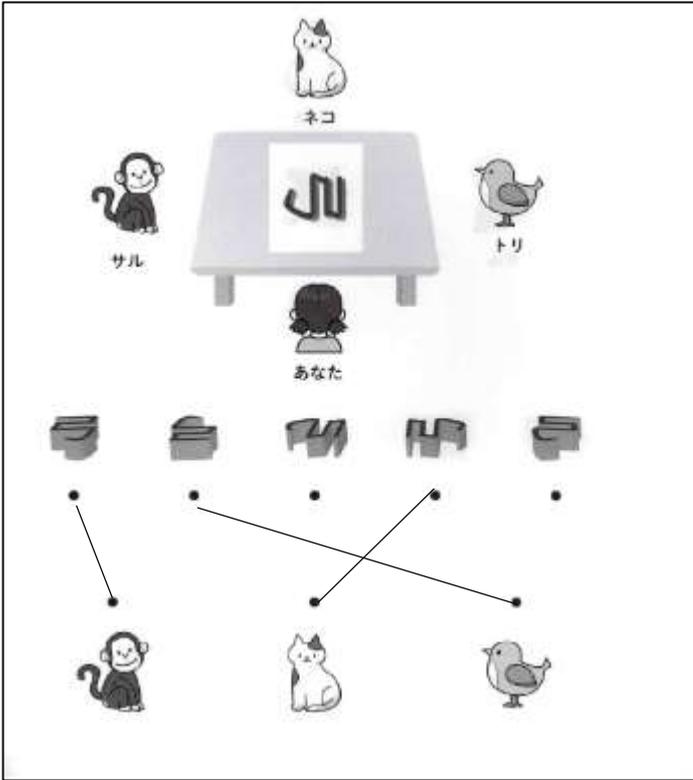
こんかい (分 秒)

「雪」はぜんぶで () こ

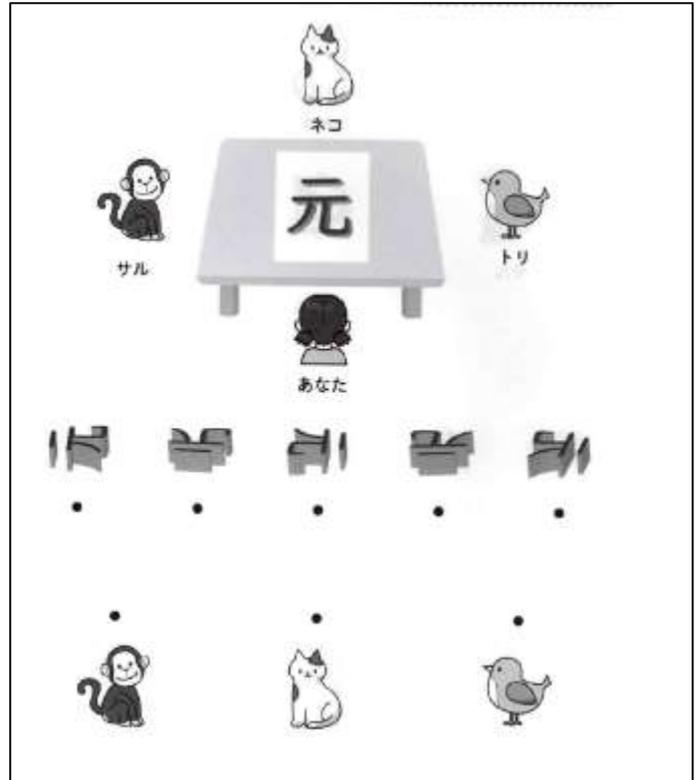
Q2 じぶん ほうこう み 自分がいの方向から見るトレーニング

①あなたのまえに、かんじのカードがあります。サルさん、トリさん、ネコさんからのカードはどのように見えるでしょうか？せん線をつなぎましょう。

【れい】



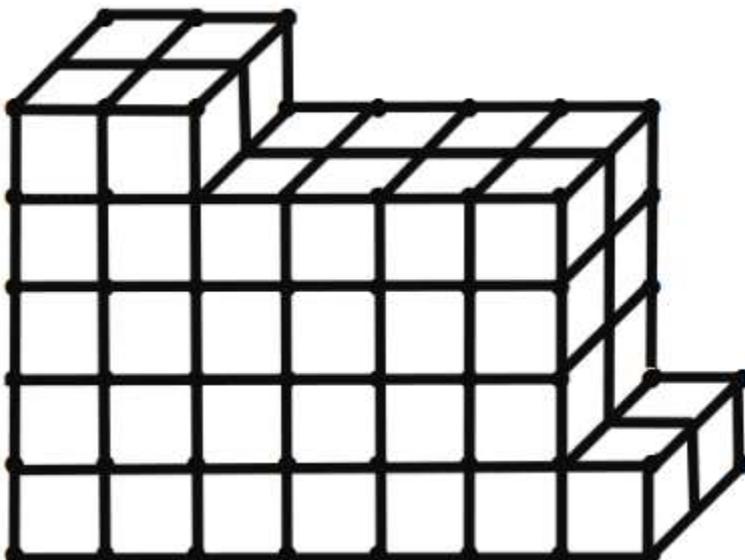
【やってみよう】

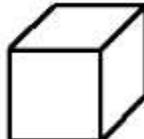


もくひょう (ぶん 分 45 びょう 秒)
 こんかい (ぶん 分 30 びょう 秒)

もくひょう (ぶん 分 びょう 秒)
 こんかい (ぶん 分 びょう 秒)

②下の図の中には  の形はいくつかくれているでしょう。よく見ると  が見えます。

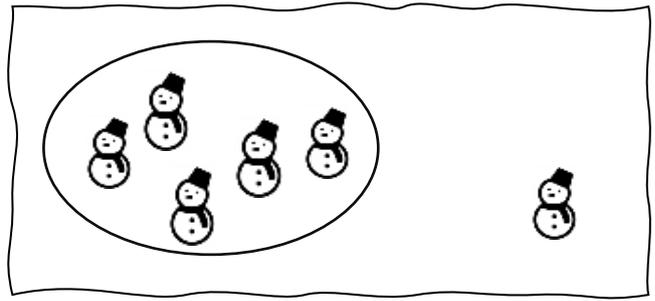


 せんぶ は全部で  こ

Q3 はや かず かぞ 早く数を数えるトレーニング

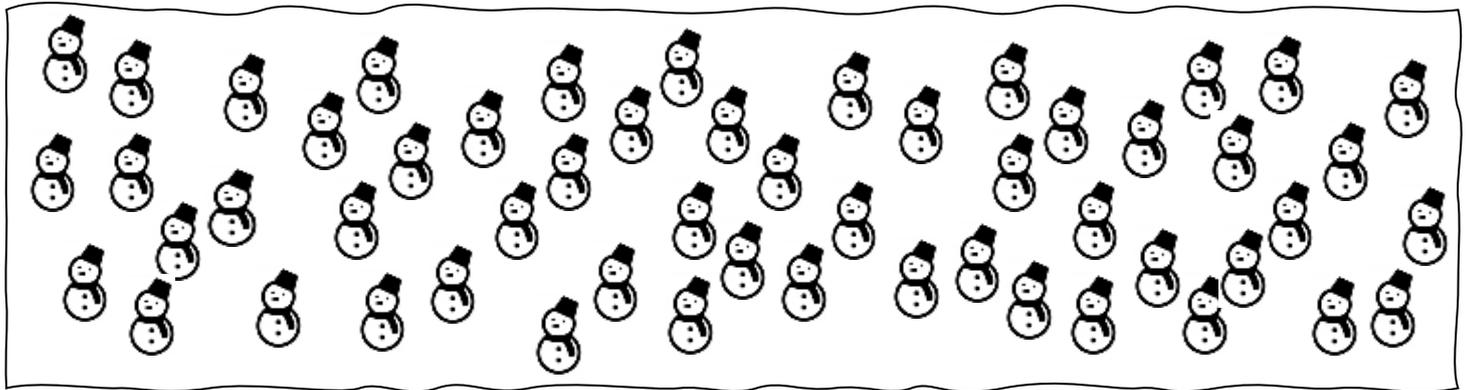
【れい】

ゆき雪だるまを5つずつ○でかこみながら、
○と雪だるまのイラストの数を数えましょう。
かぞ数えたらその数を下に書きましょう。



○は こ  は こ

【やってみよう】

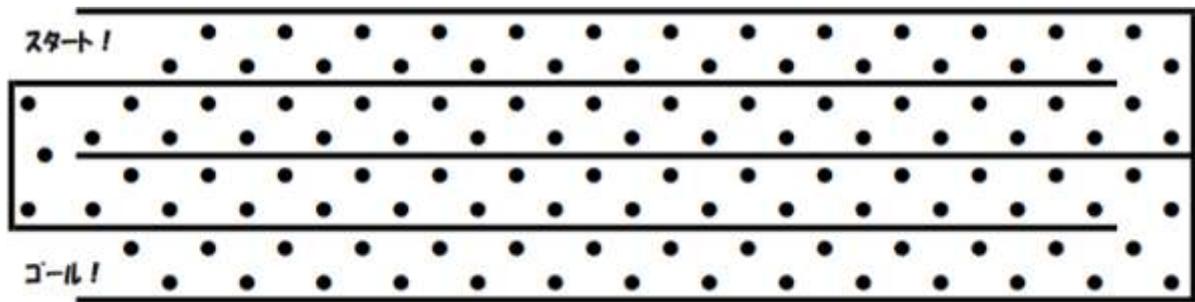


○は こ  は こ

もくひょう (分 秒)
こんかい (分 秒)

Q4 こま さぎょう 細かい作業をこなすトレーニング

① せん せん あいだ線と線の間を交互に通り返けてゴールを自指そう。



② せん せん あいだ線と線の間を上手く通り返けてポイントを取得しながらゴールを自指そう。線にふれてしまった時は、-1点!

スタート!

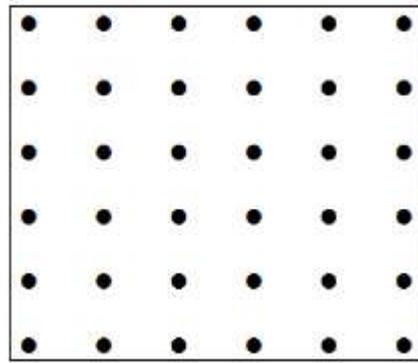
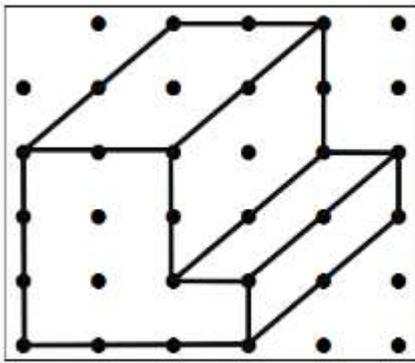
		1 ポイント
1 ポイント		
		2 ポイント
2 ポイント		
		3 ポイント
4 ポイント		
ゴール!		5 ポイント

いくつポイントを取得できたか計算しよう!

ポイントゲット!

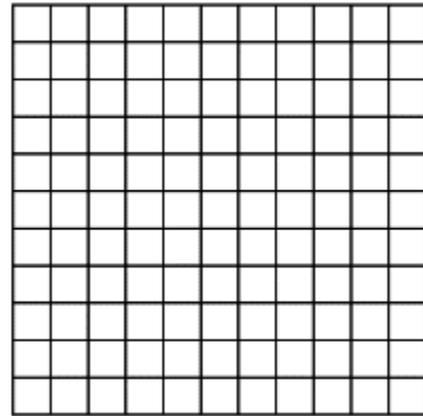
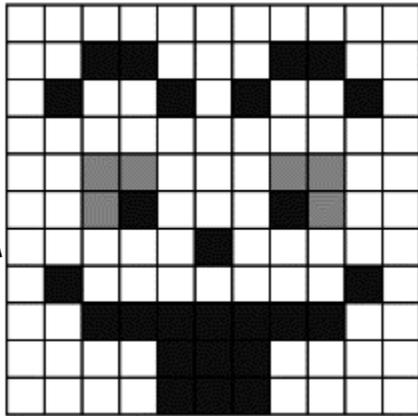
Q5 かんさつ 観察するトレーニング

① ひだりした 左下の図と同じ図を右下のわくの中なかに書いてみよう。



② ひだりした 左下の図と同じ絵・色みになるように、右下のわくの中なかのマスを、できるだけはみ出さないように、ぬりつぶそう。

えんぴつを
じょうず
につかっ
てみよう！

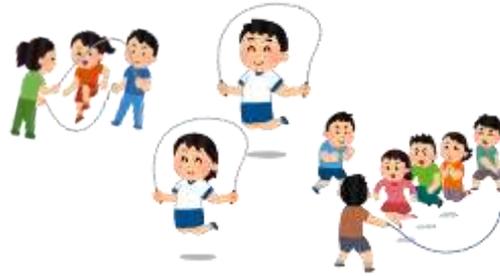


Q6 はっそうりよく からだ うご 発想力・体の動きをコントロールするトレーニング

さて、うんどう運動もしないとね！なわとびの準備じゅんびをしてください。楽しく考えながら、とび方をたくさん発明はつめいしよう！（たとえば、前まえとび+片足かたあしとび、前まえとび+着地ちゃくちの時ときしゃがむ など）

★発明はつめいした種類しゅるいは・・・★

しゅるい
種類



★もし、なわとびが2つあったら

どんなとび方ができるだろう？

★もし、おお大ぜいでとぶなら、

どんなとび方ができるだろう？

コグトレの
しょうかい

Q1, 2, 3は右の本の内容をそのまま、もしくは内容を一部かえて作ったよ。

【コグトレってなに？】

からだ うご がた がくしゅう ひとづ あ 体の動かし方、学習、人付き合いのトレーニングをする方法の一つだよ

からだ てさき こま さぎょう からだ うご
○体：手先をつかって細かい作業をしたり、体の動きをコントロールしたりするトレーニング

がくしゅう きょうか まな どだい つく
○学習：教科を学ぶための土台を作るトレーニング

ひとづ あ ひと かた かんが
○人付き合い：人とのかわり方を考えるトレーニング



宮口幸治

「1日5分！教室で使える

漢字コグトレ」

※2～6年生用もあります。