



生活リズム♪表

小学校	年	名前
-----	---	----

	時 間	すること	ポイント
朝		早起き・着替え	学校がある日に起きる時間にしよう。
		朝ご飯	しっかりかんで、脳を刺激しよう。
		歯みがき・排便	
		朝の運動	①通学路を散歩する ②なわとび ③ジョギング
		朝の学習	9時までに学習をはじめましょう。 学校生活と同じように、45分ごとに10分の休憩をとみましょう。
		自由時間	ゲームの時間を決めておこう。
昼		昼ご飯	
		昼の学習	朝と同じように、45分ごとに10分の休憩をとみましょう。
		昼の運動	教育研究所の学習動画チャンネルの中から選んでやってみよう。(QRコード)
		自由時間	“楽しいなこと”を見つけよう。
夜		晩ご飯	
		お風呂	毎日、体を清潔にしておこう。
		歯みがき	
		早寝	夜10時までには寝ましょう。

オススメ！

【赤穂市教育研究所 運動動画】



サーキットトレーニング



リズムジャンプ



体幹トレーニング



あんがたどこさ