

## 自分の健康



### しっかり食べる

- ・朝ごはんをきちんと食べる
- ・すききらいなく食べる

ほかにどんなことがありますか。

## いろいろなことが できるように

自分から進んで、  
つくっていくには

## 学習の進め方

### 進んで学習する

- ・予習やふく習をする
- ・知りたいことを調べたり本を読んだりする



ほかにどんなことがありますか。

## みんなとの遊び

### 元気に遊ぶ

- ・外に出て力いっぱい遊ぶ
- ・きまりを守って仲よく遊ぶ



ほかにどんなことがありますか。

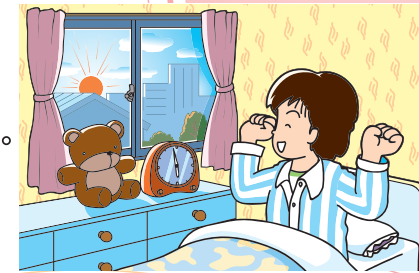
## リズムのある生活

### 時間をじょうずに使う

- ・早ね早おきをする
- ・時間を決めて、勉強や遊びをする

## 自分で考えて なったね

気持ちよい生活を  
どうしたらよいか。



ほかにどんなことがありますか。

## 気持ちよいあとしまつ

### 身のまわりをきれいにする

- ・自分のものを整理整頓する
- ・自分でそうじをする



ほかにどんなことがありますか。

ふみ出そう

ひとり立ちへの

たしかな歩み



# あこがれの<sup>せん しゅ</sup>スポーツ選手<sup>まな</sup>に学ぼう

陸上競技や水泳、サッカーや野球などのスポーツの世界で活やくしている選手たちは、目標をもって、自分の力を出せるように体と心をきたえています。特に、自分の生活を自分でコントロールすることが大切だといいます。そのひけつを学んでみましょう。



シドニーオリンピックの女子マラソンで、金メダルにかがやいた高橋尚子選手

## あるバレーボール選手の話聞いて

小学生のころは、食べ物の好きざらいがはげしくて、体が弱かったそうです。それでも、三度の食事だけはきちんととるようにしたそうです。  
中学生になると、バレーの練習と勉強、それぞれの時間を決めて、どんなことがあっても守るようにしたそうです。こんな積み重ねがあったから、バレーボール女子の日本代表になれたんだろうと思います。

## あるプロ野球選手の話聞いて

プロ野球のキャッチャーの話聞いておどろきました。試合が終わると、すぐにミットやスパイクの手入れをします。そして、その日うまくいかなかったことについて、やることを決めて、くり返し練習するようにしているのだそうです。  
あれほどすごいプロ野球選手でいられるわけが、分かるような気がしました。

あなたの好きなスポーツ選手について調べてみましょう。家の人に聞いてもよいですね。

調べた人の名前

その人に学んだこと

# 自分<sup>自分</sup>がもっとかがやくために

気をつけたいこと、がんばりたいことをよく考えて書きましょう。そして、実行しましょう。



## 健康に過ごすために

- .....
- .....
- .....
- .....

## 学ぶ力をのばすために

- .....
- .....
- .....
- .....

## 元気に遊べるために

- .....
- .....
- .....
- .....

## リズムよく一日を過ごすために

- .....
- .....
- .....
- .....

## 身のまわりをきれいにするために

- .....
- .....
- .....
- .....

続けましょう。  
そうすれば、そのことが自然に身につきます。