

トレーニング 第1週

はじめまして！リハくんです。
これから毎日、トレーニング
頑張りましょう！！



<1週目の課題内容>

- 数字つなぎ・仮名つなぎ
- 点つなぎ模写
- 数字ひろい
- 加算減算（筆算）

1 日 目

1-1
数字つなぎ

年	月	日
---	---	---

1からはじめて、15まで数字を順番につないでください。
(例 1—2—3)

おわり

はじめ

15

1

15

1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

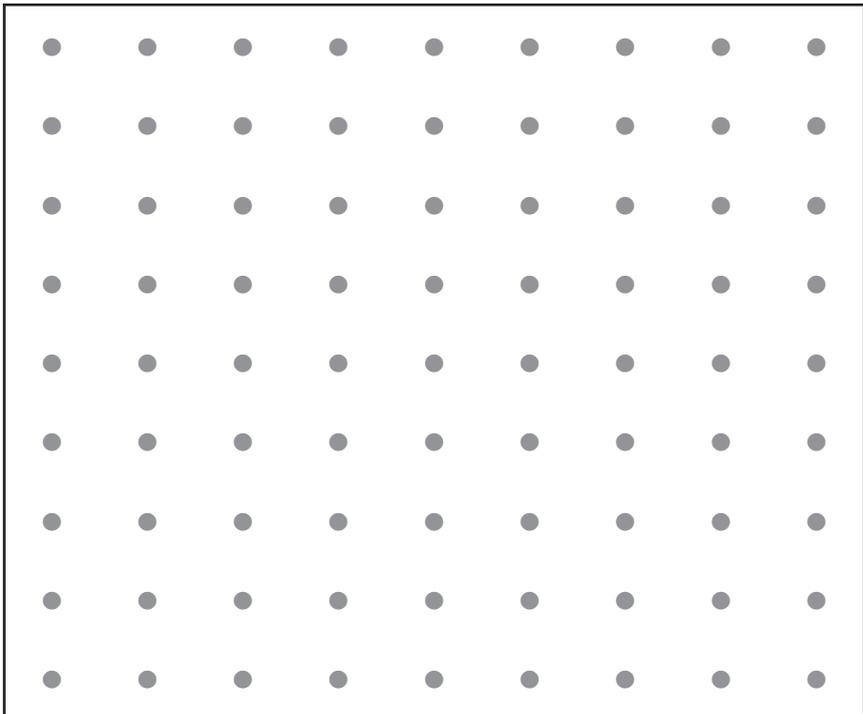
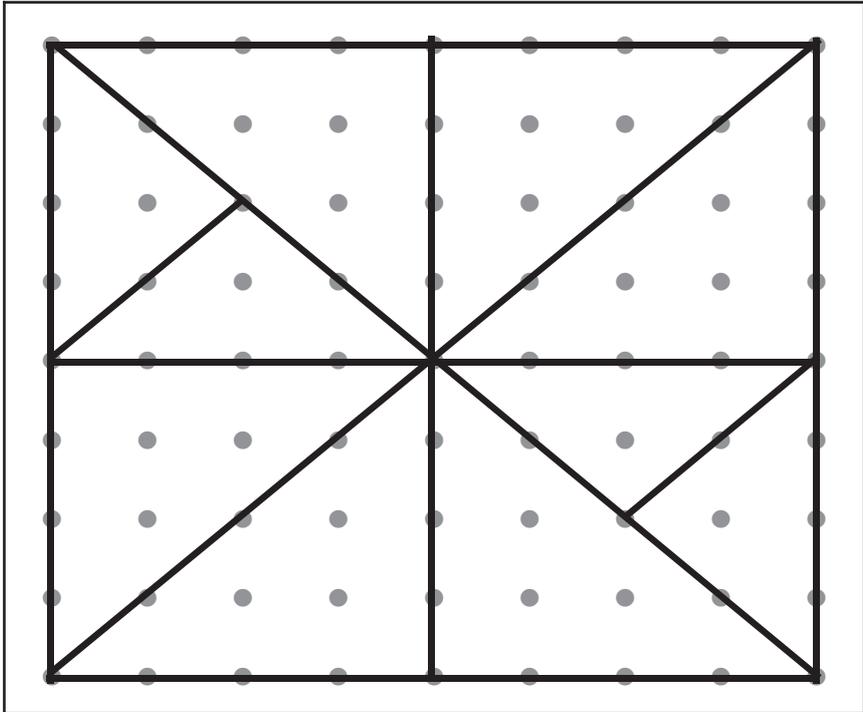
13

14

1-1
点つなぎ模写

年 月 日

上の絵と同じように点を線でつないでください。
定規は使用しないでください。



1-1
数字ひろい

年 月 日

1に○をつけてください。

① 7 3 7 1 5 3 2 6 4 1 8 7 6 2
8 5 1 3 0 7 1 3 7 5 2 0 1 4 1
8 8 6 0 7 7 9 1 4 5 3 7 2 1 3
5 0 3 7 8 6 1 3 9 0 9 8 6 3 1
2 4 9 2 1 9 4 3 3 9 4 3 2 1 3
6 5 1 6 8 7 9 8 7 6 1 4 0 1 3
5 7 6 6 8 7 3 1 2 3 6 9 5 4 7
1 3 3 0 8 6 0 8 1 3 3 7 4 6 7
4 5 5 8 3 0 7 6 0 7 9 7 5 4 2
1 4 1 6 4 6 9 7 5 4 4 7 1 8 9
2 6 4 2 0 8 6 3 0 7 5 0 0 4 0
1 9 8 7 7 4 0 5 7 9 0 1 1 8 1

今日の一言

年 月 日

トレーニングお疲れ様でした。
 トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。



☆1～4の中から、当てはまる数字に○をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】

1.悪い 2.あまり良くない 3.まあまあ良い 4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（|）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった |—————| 取り組めた

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった |—————| 楽しかった

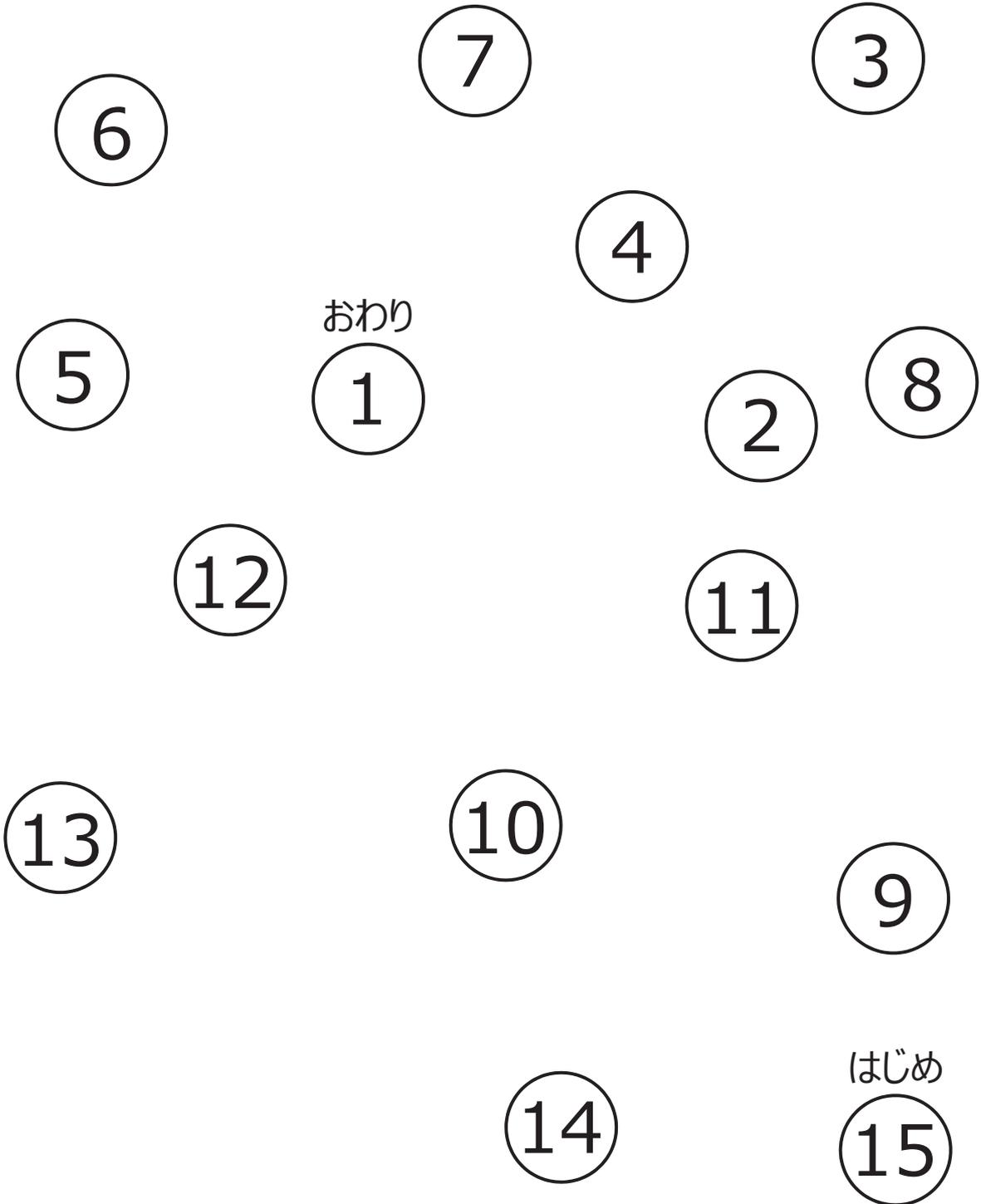
☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

2 日 目

1-2
数字つなぎ

年	月	日
---	---	---

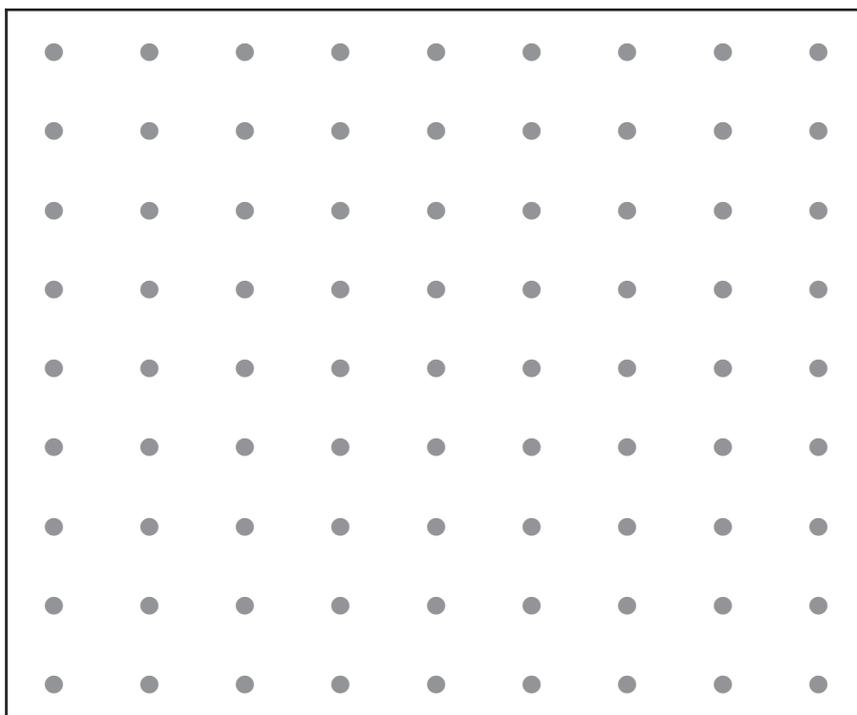
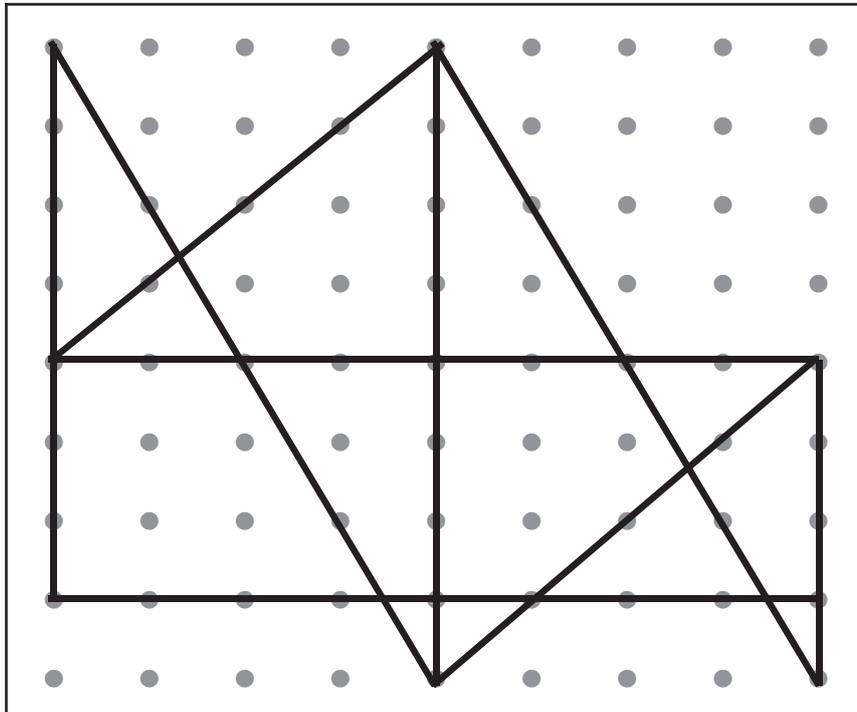
15からはじめて、1まで数字を逆の順番につないでください。
(例 15—14—13)



1-2
点つなぎ模写

年 月 日

上の絵と同じように点を線でつないでください。
定規は使用しないでください。



1-2

加算減算（筆算）

年 月 日

計算を解いて答えを書いてください。

$$\begin{array}{r} 16 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 53 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 88 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 25 \\ - 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 78 \\ - 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ - 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 66 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 47 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 99 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$$

今日の一言

年 月 日

トレーニングお疲れ様でした。
 トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。



☆1～4の中から、当てはまる数字に○をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】

1.悪い 2.あまり良くない 3.まあまあ良い 4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（|）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった |—————| 取り組めた

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった |—————| 楽しかった

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

3 日 目

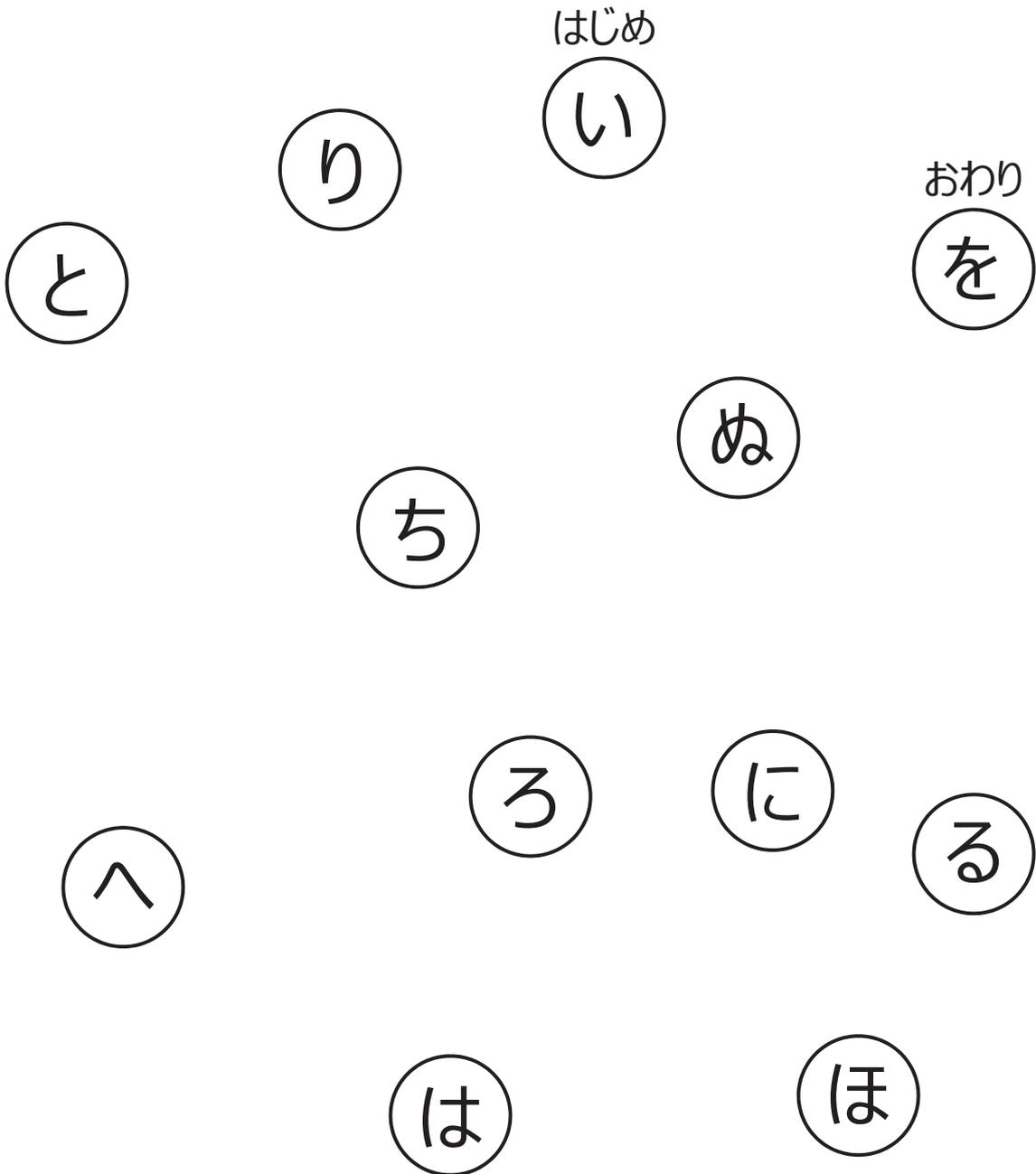
1-3
仮名つなぎ

年 月 日

『いろはにほへとちりぬるを』までの平仮名を順番につないでください。
 目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。
 (例 い—ろ—は)

(目標時間 : 1分30秒)

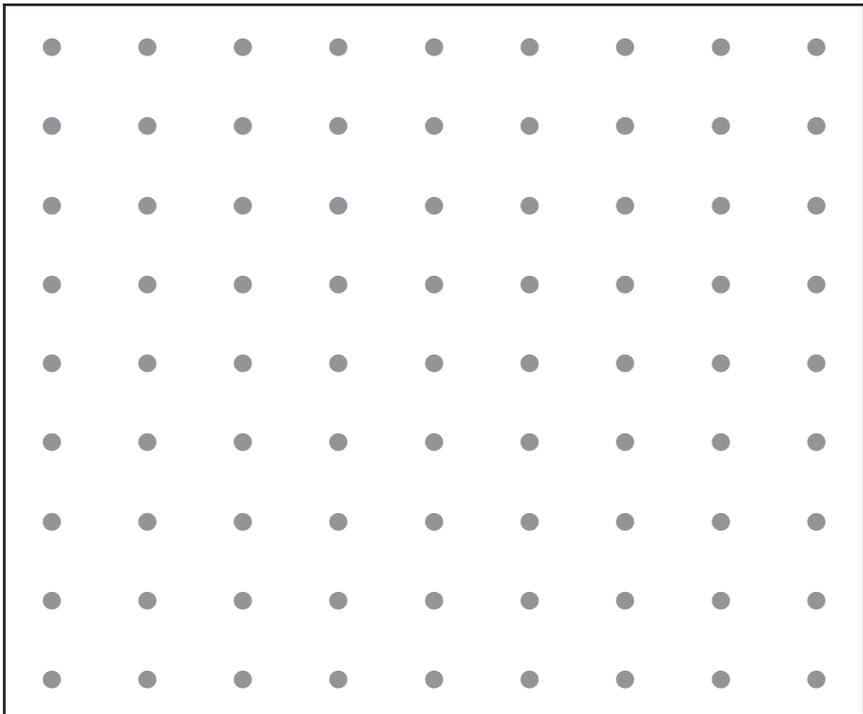
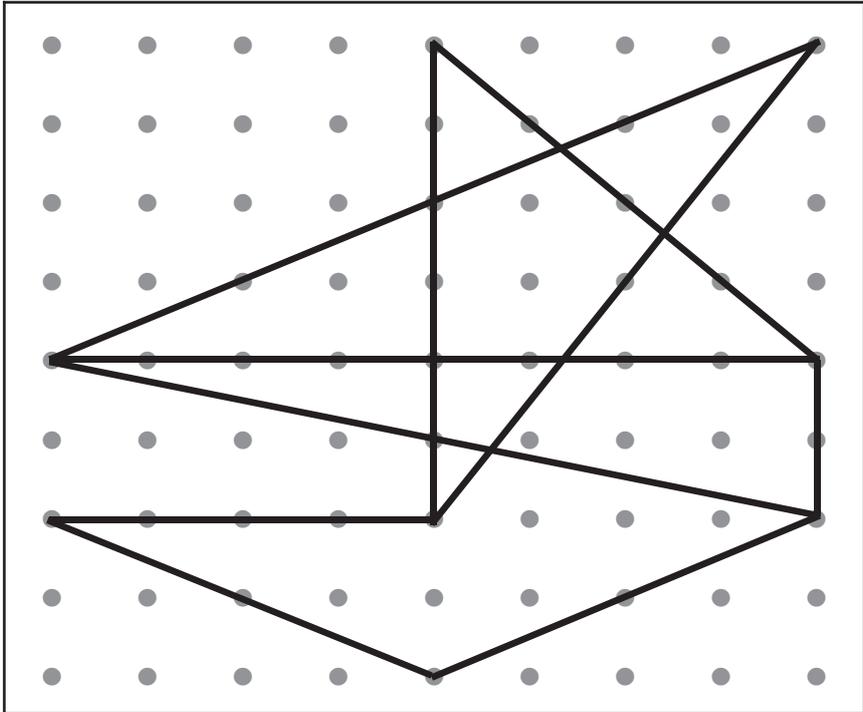
(所要時間 : 分 秒)



1-3
点つなぎ模写

年 月 日

上の絵と同じように点を線でつないでください。
定規は使用しないでください。



1-3
数字ひろい

年 月 日

4に○をつけてください。

目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。

(目標時間 : 1分00秒)

(所要時間 : 分 秒)

④ 7 3 7 5 3 2 6 4 8 7 6 2 8 5

1 3 0 7 1 3 7 5 2 0 4 8 8 6 0

7 7 9 1 4 5 3 4 2 3 5 0 3 4 8

6 3 9 0 9 8 6 3 1 2 4 9 2 1 9

4 3 3 9 4 3 2 1 3 6 5 6 8 7 9

8 7 6 4 0 3 5 7 6 6 4 7 3 1 2

4 6 9 5 4 7 3 3 0 8 6 0 8 3 3

7 4 6 7 4 5 5 8 3 0 7 6 0 7 9

7 5 4 2 1 4 1 6 4 6 9 7 5 4 4

7 8 9 2 6 4 2 0 8 6 3 4 0 7 5

0 0 4 0 8 7 7 4 0 5 7 9 0 4 3

4 6 2 2 8 4 7 1 3 2 4 8 9 8 4

今日の一言

年 月 日

トレーニングお疲れ様でした。
 トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。



☆1～4の中から、当てはまる数字に○をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】

1.悪い 2.あまり良くない 3.まあまあ良い 4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（|）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった |—————| 取り組めた

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった |—————| 楽しかった

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

4日目

1-4
数字つなぎ

年 月 日

1から20までの数字を順番につないでください。
 目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。
 (例 1—2—3)

(目標時間 : 1分30秒)
 (所要時間 : 分 秒)

はじめ

1

12

4

11

14

10

15

16

13

9

8

5

7

19

6

17

18

おわり

20

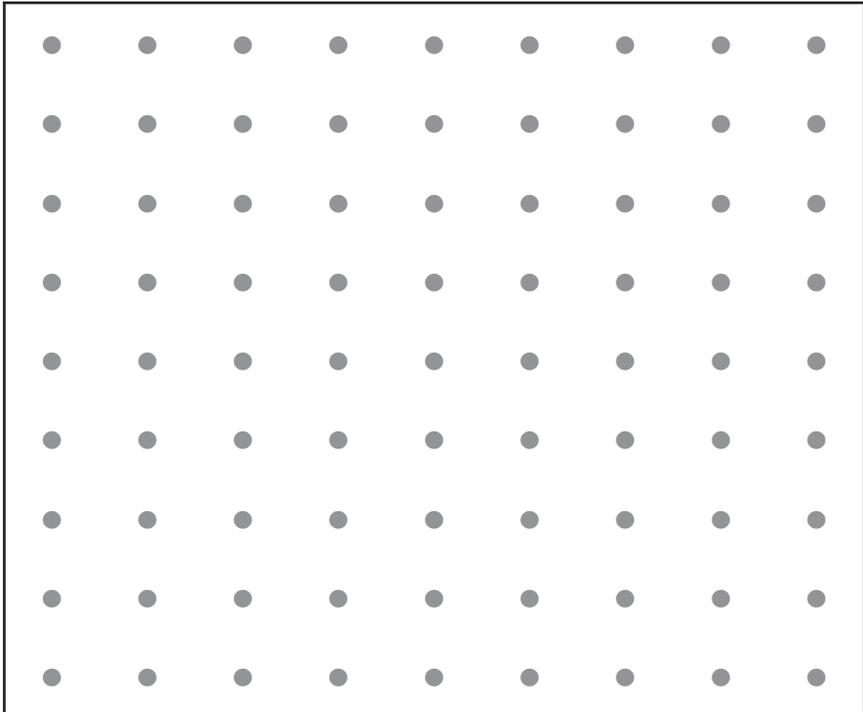
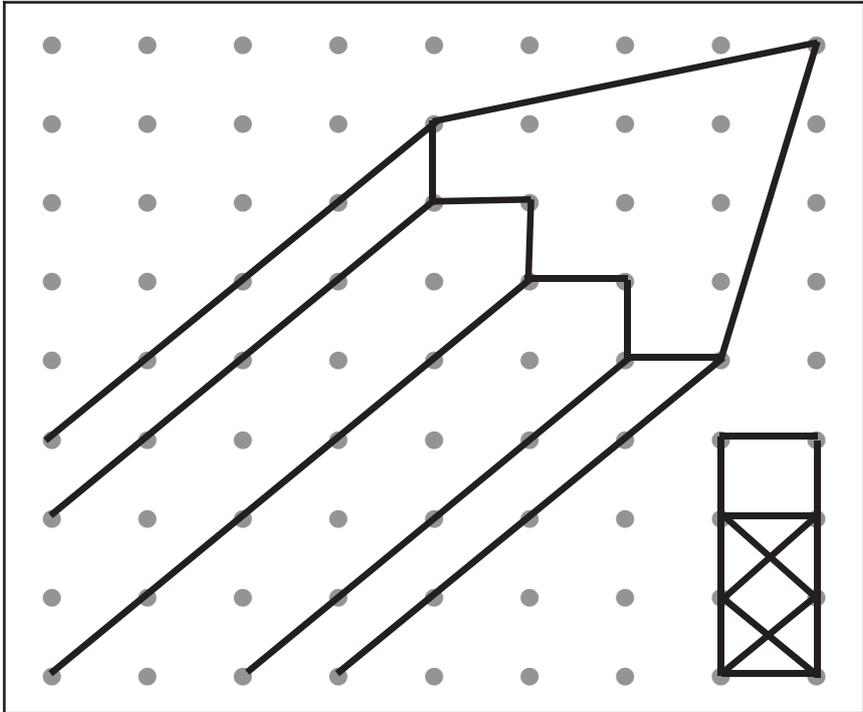
2

3

1-4
点つなぎ模写

年	月	日
---	---	---

上の絵と同じように点を線でつないでください。
定規は使用しないでください。



1-4
加算減算（筆算）

年 月 日

計算を解いて答えを書いてください。

$$\begin{array}{r} 62 \\ - 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 76 \\ + 2 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 45 \\ - 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 81 \\ - 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 54 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 96 \\ + 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 39 \\ - 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 48 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$$

今日の一言

年 月 日

トレーニングお疲れ様でした。
 トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。



☆1～4の中から、当てはまる数字に○をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】

1.悪い 2.あまり良くない 3.まあまあ良い 4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（|）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組みましたか？】

取り組みなかった |—————| 取り組めた

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった |—————| 楽しかった

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

5 日 目

1-5
数字つなぎ

年 月 日

1からはじめて、25までの数字を順番につないでください。
 目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。
 (例 1—2—3)

(目標時間 : 1分30秒)
 (所要時間 : 分 秒)

おわり

25

4

3

はじめ

1

10

6

23

11

5

9

24

17

2

19

14

15

8

13

18

22

16

12

20

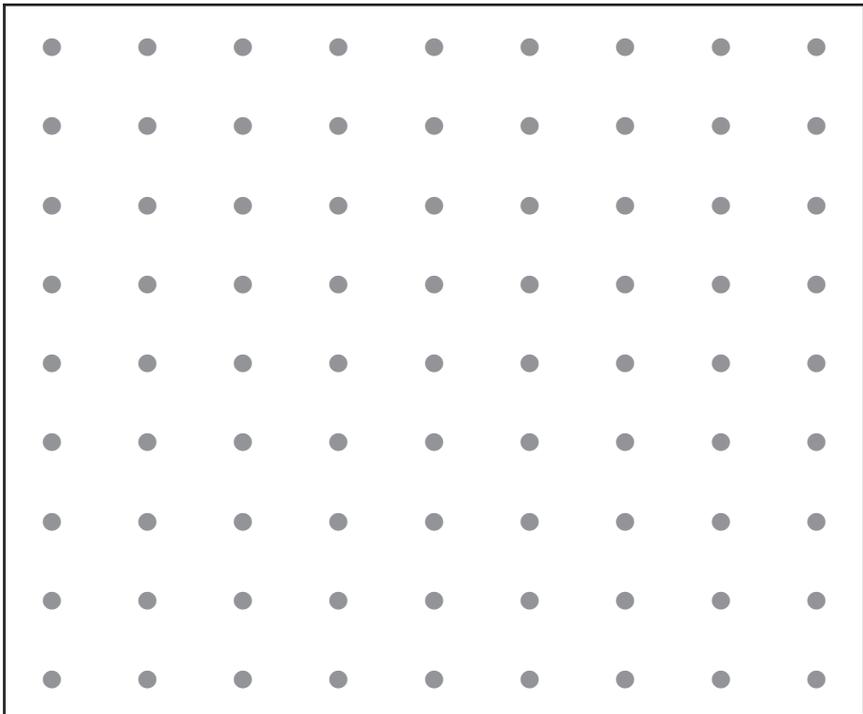
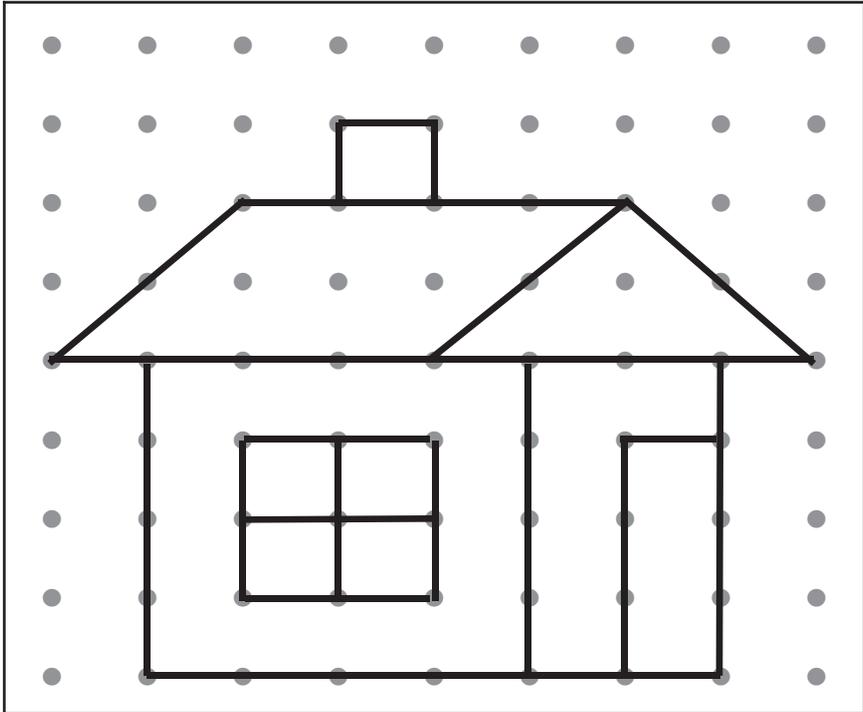
7

21

1-5
点つなぎ模写

年 月 日

上の絵と同じように点を線でつないでください。
定規は使用しないでください。



1-5
数字ひろい

年 月 日

5に△をつけてください。

目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。

(目標時間 : 1分00秒)

(所要時間 : 分 秒)

△5 1 7 3 7 5 3 2 6 4 8 7 6 2 8

5 1 3 0 7 1 3 7 5 2 0 4 8 8 6

0 7 7 9 1 4 5 3 7 2 3 5 0 3 7

8 6 3 9 0 9 8 6 3 1 2 4 9 2 1

9 4 3 3 9 4 3 2 1 3 6 5 6 8 7

9 8 7 6 4 0 3 5 7 6 6 8 5 7 3

3 6 9 5 4 7 3 3 0 8 6 0 8 3 3

7 4 6 7 4 5 5 8 3 0 7 6 0 7 9

7 5 4 2 1 4 1 6 4 5 9 7 5 4 4

7 8 9 5 4 2 0 8 6 3 5 0 7 5 0

0 4 0 8 7 5 7 4 0 5 7 9 3 8 7

2 5 5 1 3 2 4 5 8 9 8 7 3 1 3

今日の一言

年 月 日

トレーニングお疲れ様でした。
 トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。



☆1～4の中から、当てはまる数字に○をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】

1.悪い 2.あまり良くない 3.まあまあ良い 4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（|）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組みましたか？】

取り組みなかった |-----| 取り組めた

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった |-----| 楽しかった

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

6 日 目

1-6
数字つなぎ

年 月 日

25からはじめて、1までの数字を逆の順番につないでください。
 目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。
 (例 25—24—23)

(目標時間 : 1分30秒)
 (所要時間 : 分 秒)

おわり

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

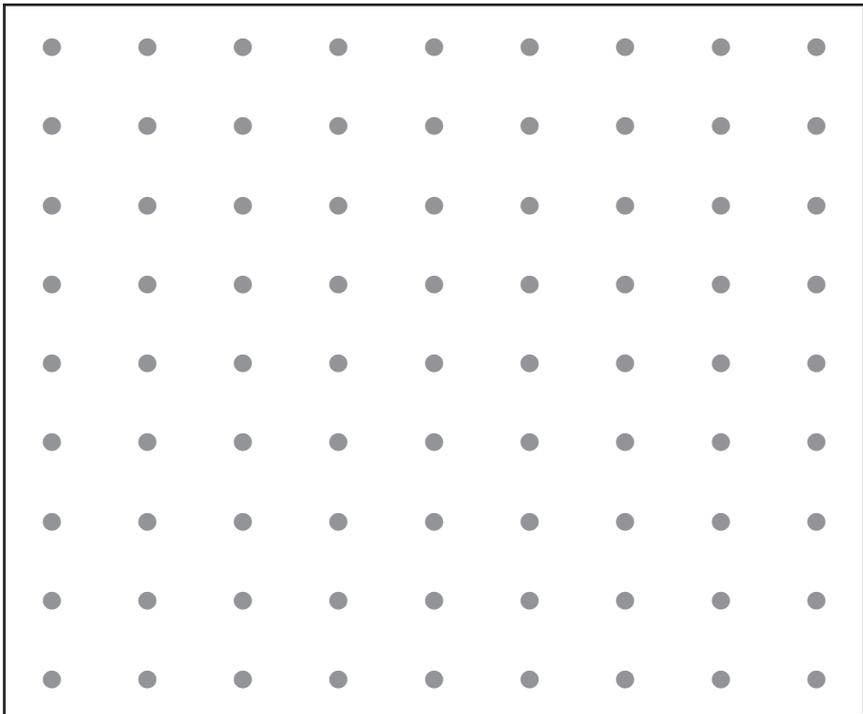
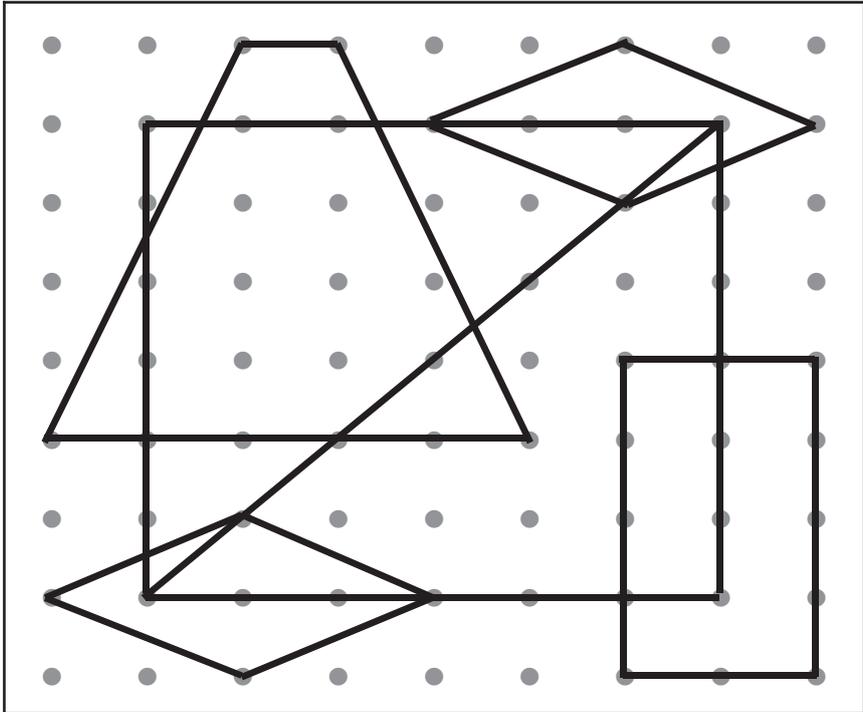
25

はじめ

1-6
点つなぎ模写

年 月 日

上の絵と同じように点を線でつないでください。
定規は使用しないでください。



1-6

加算減算（筆算）

年 月 日

計算を解いて答えを書いてください。

$$\begin{array}{r} 19 \\ + 3 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 51 \\ + 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 87 \\ + 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 66 \\ + 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 22 \\ - 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 65 \\ - 9 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 12 \\ - 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 72 \\ - 7 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 46 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 98 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 76 \\ + 5 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 58 \\ + 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 90 \\ - 6 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 51 \\ - 2 \\ \hline \end{array}$$

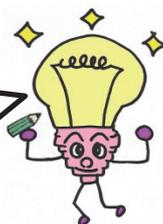
$$\begin{array}{r} 34 \\ - 4 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 87 \\ - 8 \\ \hline \end{array}$$

今日の一言

年 月 日

トレーニングお疲れ様でした。
 トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。



☆1～4の中から、当てはまる数字に○をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】

1.悪い 2.あまり良くない 3.まあまあ良い 4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（|）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった |—————| 取り組めた

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった |—————| 楽しかった

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。

7 日 目

1-7
仮名つなぎ

年 月 日

『いろはにほへとちりぬるを』までの平仮名を順番につないでください。
 目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。
 (例 い—ろ—は)

(目標時間 : 1分30秒)

(所要時間 : 分 秒)

はじめ

い

ぬ

おわり

と

ち

を

へ

ろ

は

る

に

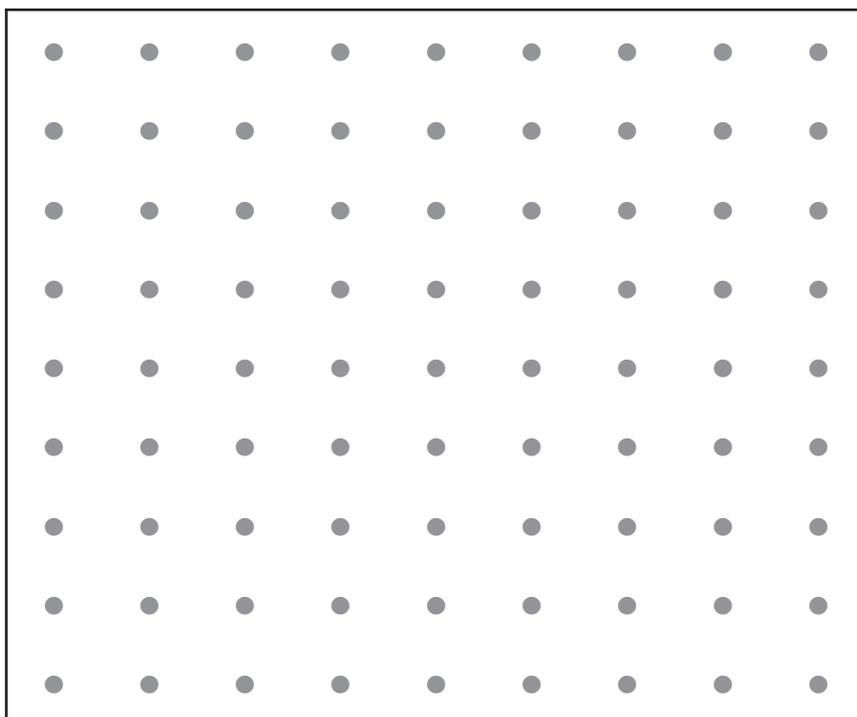
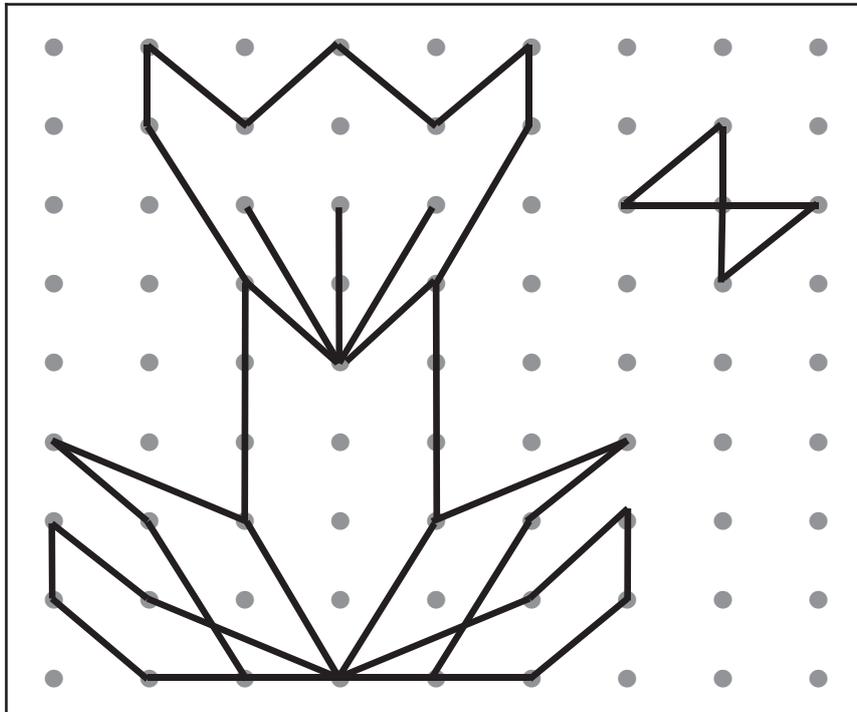
り

ほ

1-7
点つなぎ模写

年 月 日

上の絵と同じように点を線でつないでください。
定規は使用しないでください。



1-7
数字ひろい

年 月 日

8に△をつけてください。

目標時間内で終わるよう取り組み、最後に所要時間を記入してください。

(目標時間 : 1分00秒)

(所要時間 : 分 秒)

△8	1	7	3	8	7	8	5	3	2	6	4	8	7	6
2	8	5	1	8	3	0	7	1	3	8	7	5	2	0
4	8	8	6	0	7	7	9	8	1	4	5	3	8	7
2	8	3	5	0	3	7	8	6	3	9	0	9	8	6
3	1	2	8	4	9	2	1	9	4	3	8	3	9	4
3	2	1	8	3	6	8	9	8	7	6	4	8	0	3
5	7	6	6	8	5	7	3	8	3	6	9	5	4	7
3	3	0	8	6	0	8	3	3	7	4	8	7	4	5
5	8	3	0	8	8	7	6	0	7	9	7	5	4	2
1	4	1	6	4	5	9	8	7	5	4	4	7	8	9
5	4	8	2	0	8	6	3	5	8	0	7	5	0	8
8	8	7	0	5	7	9	3	8	7	1	8	2	3	1

今日の一言

年 月 日

トレーニングお疲れ様でした。
 トレーニングの内容や今日の出来事について振り返ってみましょう。



☆1～4の中から、当てはまる数字に○をつけてください。

【今日の体調はどうですか？】

1.悪い 2.あまり良くない 3.まあまあ良い 4.良い

☆線上で当てはまる位置に縦線（|）を引いてください。

【今日のトレーニングは意欲的に取り組めましたか？】

取り組めなかった |—————| 取り組めた

【今日のトレーニングは楽しかったですか？】

楽しめなかった |—————| 楽しかった

☆今日の感想、または今日の予定や振り返り（外出、食事、趣味、家族や友人など）を書いてください。
