

まよひの力



わたしたちの筋肉は、息をかくと  
きに、いちばん大きな力を出すこと  
ができます。息をすおうとしている  
ときや、息をすっているどちゅうに  
は、強い力は出せません。息を全部  
はき終わったときも、強い力は出せ  
ません。声を出すのは、それによっ  
てしぜん息をかくことになるから  
です。スポーツ選手は、そのことを  
よく知っているので、大きな力が出  
せるようにさげこんでいるのです。

西嶋尚彦「大きな力を出す」とい

まよひの力

(1) わたしたちの筋肉は、息をどう  
するときに、いちばん大きな力が  
出せるのですか。  
\_\_\_\_\_

(2) スポーツ選手がさげこんでいるの  
は、なぜですか。次の( )に合う  
言葉を、文章中から見つけて書き  
入れましょう。  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

19

知らぬがほとけ

2 次の文章を読んで、問題に答えましょう。

③ はだけにタマネギをうえる。

② えきのちゆうほう口を出ると、すぐにはうそつきよくがある。

① おじは、小さなしまのびょういんていしゃをしている。

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1 線の言葉を漢字を使って書きましよう。

漢字の広場① → 漢字のくじ (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) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)

24 点 (1) (3)

大きな力を出す  
動いて、考えて、  
漢字の広場①  
まだ動く

11

時間  
20分

合計<30点  
100点

教科書④ 40-51ページ

日 月

動いて、着いて、手で動く

3 次の文章を読んで、問題に答えましょう。

48点(12)

《46ページと47ページ》

あしの動きと同時に、うでのふりも重要です。このことは、陸上をつづけているとだれもが気づくことです。陸上では、「うでで走れ。」という言葉があるほどです。ために、両手を後ろに組んで数十メートル走ってみてください。このほうが速く走れるという人はいないでしょう。これでは、着地することにかたがゆれてしまい、地面を強くふむことができません。右あしを出したときに左うでを前にふる、左あしを出したときに右うでを前にふるようにすれば、体全体のバランスが取れて、うでの方も使って力強くふみつけることができるのです。

このように、いろいろためしながらか、自分に合ったあしの動かし方や、うでのふり方を考えました。そうすることによって、自分にとって最高の走り方を見つけることができた気がします。人によって、ほねの長さや筋肉のつき方はちがいます。ですから、習ったことをなぞるだけでは、自分に合った走り方を身につけることはできません。何がむだか、そうでないかは、自分で動いてみて発見するしかないので。

高野浩一 動いて、着いて、手で動く、あし

① 文中の「ほねの長さ」と「筋肉のつき方」は、何を指しているか。

(1) 「うでのふりも重要です。」とありますが、走るうえで、うでのふりがなぜ重要なのですか。

( )

(2) 「ために、両手を後ろに組んで数十メートル走ってみてください。このほうが速く走れるという人はいないでしょう。」とありますが、うでをふらないと速く走れないのはなぜですか。次の□□に文中の七字の言葉を書きましょう。

うでをふらないと、  

|   |   |
|---|---|
| □ | □ |
| □ | □ |
| □ | □ |
| □ | □ |

 こと

ができないから。

(3) 「自分にとって最高の走り方を見つけることができた気がしません。」とありますが、どのようにして最高の走り方を見つけたのですか。したことが書かれた部分に、~~~~線をつけましょう。

(4) 自分に合った走り方を身につけるには、どうすればよいと筆者は考えていますか。次から一つ選んで、○をつけましょう。

- ア( ) 人から習う。
- イ( ) 体を強くきたえる。
- ウ( ) 自分で動いて発見する。



2 読解

②「実現」は「ゆめを実現する」のよ  
うに使います。③「経験」とよく似た  
言葉に、「体験」という言葉があります。  
①文章全体の話題をとらえます。  
②文章中に「それは、とてもじせんな  
ことです。」とありますが、「これ」  
の指す内容が答えになります。

で最高のもので実現できます。  
②運動でも勉強でも、…自分にし  
て

- (1) 動く・考える  
(2) 声を出すこと。  
(1) イ  
③薬局・安売り  
②県立・図書館・地区  
①宿・坂道・宮  
①イ ②イ ③ウ  
⑦ほうほう ⑧きろく  
④らく ⑤さいころ ⑥うくじょう  
①せんしゅ ②せいの ③しっぱい

3 読解

②部首は、意味をよく表す部分です。  
④「心」は「火」の形がわったもので

- (1) ①イ ②エ ③ウ ④ア  
(2) ①イ ②ア ③ウ ④エ  
(3) ①ウ・ア・エ ②オ・キ・イ  
(4) ア・エ

2 読解

- ①島・病院・医者  
②駅・中央・放送局  
③畑・植える  
(1) はくとき。  
(2) 息をはく・大きな力  
(1) 机(い)うでのふりによって、体全体  
のバランスが取れて、力強くふみ  
けることができるから。  
(2) 地面を強く踏み

11 まごめドリル

(1) 「ひざを高く上げるような、大きな  
動作をせずに走ってみた。」のように答  
えても正答とします。  
(3) 「一文」を答えることに注意しまし  
う。

- (1) ひざを高く上げるような、大きな動  
作をせずに走ること。  
(4) ひざを高く引き上げること・地面を  
のだと思いました。  
(3) このとき、必ずしも……かきらない  
(2) 予想をはるかに上回るすばらしい  
作をせずに走ること。

9 読解

(1) 「まず動く、そして考える」と、  
で強調されています。筆者が「私はん  
大切だと考えていることです。  
(2) 考えを書いていくところ、事実を  
書いていくところを、くべつして読み  
取ります。「わたしは、かつて陸上  
四百メートル走の選手であり、今はコ  
ーチとして指導をしています。」は、事  
案を書いた一文です。

2 番号

2

3

3

12 きほんのドリル

21~22 ページ

1

- ①お ②がい ③そうこ ④れい
- ⑤つめ ⑥そつぎようしき
- ⑦きんしょう ⑧りよう

2

- ①イ ②ウ ③ア

3

- ①つける ②おろす ③かける
- ④ひく

4

- ⑦3 ①4 ⑦2 ④1

5

- ①発行日 ②記事 ③見出し ④写真

6

- ⑦○ ①× ⑦× ④○ ④○

番号

5

家の新聞を思い出してみましょう。  
新聞のとくちようを、まとめておぼえておくことが大切です。

6

④のせる記事は、新聞を作る目的から、作り手自身が考えます。⑦文字数は大事なので、まず目のノートやけんこう用紙を使うようにします。

13 まとめのドリル

23~24 ページ

1

- ①清書 ②位置 ③完成 ④民宿
- ⑤目標 ⑥副大臣

- ③いろいろためしながら、……うてのり方を考えました。
- (4)ウ

- (2) (1)で、大きな力は息をはくときに、出ることが分かりました。声を出すのは、息をいいて大きな力を出すためです。
- (1)まとめてある文から読み取ります。
- (2)「ために、く」の文は、うてをぶらない走り方について書いています。そして、次の「これでは、く」の文に、答えの内容が書かれています。
- (4)最後の結論をのべた文から、読み取ることができます。

2

- ①ウ ②イ ③H ④ア ⑤オ

3

- ①たてる ②きく ③あがる

4

- ④みる ⑤つく

4

- (1)①H ②ア ③ウ ④イ

(2)イ・ウ

(3)①イ ②ウ

(4)ア・H

(5)内容・目的(じゆん番はちがつていても正かいです。)

番号

3

漢字で書くと、①「小屋を建てる」、「計画を立てる」、「はらを立てる」、②「音楽を聞く(聴く)」、「薬が効く」、「気が利く」となります。

4

- (1)アンケートとインタビューのちがいを、しっかりとがんばりましょう。
- (2)記憶にたよらずに、記録しておくことが大切です。

14 きほんのドリル

25~26 ページ

1

- ①ざいしよ ②ひこうき ③せんそう
- ④な

2

- ①ウ ②オ ③イ

3

- (1)ゆみ子は、い
- (2)  食べ物をはしがるゆみ子に、いつも「一つだけよ。」と言って、自分の分から分けてあげていたから。
- (3)  お母さんの口ぐせて、いつも聞いていたから。

4

- (1)一つだけち
- (2)イ
- (3)いや、よろこびなんて、……どんな子に育つだろう。
- (4)  せめて高い高いをして、ゆみ子をよろこばせてあげたい。

② わり算の筆算(1)

① わり算をしましょう。

① 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 2 \overline{) 85} \\ 2 \times \square \rightarrow \square \\ \hline 2 \times \square \rightarrow \square \\ \hline \square \end{array}$$

② 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 3 \overline{) 96} \\ \square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

③ 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 5 \overline{) 54} \\ \square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

ヒント  
商のたて方に  
気をつけよう。



④ 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 2 \overline{) 27} \\ \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑤ 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 4 \overline{) 89} \\ \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑥ 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 7 \overline{) 77} \\ \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑦ 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 6 \overline{) 65} \\ \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑧ 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 3 \overline{) 61} \\ \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑨ 
$$\begin{array}{r} \square \square \\ 8 \overline{) 80} \\ \square \\ \hline \square \end{array}$$

② 4 | このあめを、2人で同じ数ずつ分けると、  
1人分は何こになって、何こあまりますか。

⑩ 式

答え ( 1人分は \_\_\_\_\_ になって、 \_\_\_\_\_ あまる。 )

右のわり算で、商が10になるのは、□がどんな数字のときですか。すべて書きましょう。

$$3 \overline{) 3 \square}$$

( \_\_\_\_\_ )

めあて ● (3けた) ÷ (1けた) = (3けた) の筆算ができる。

勉強した日 \_\_\_ 月 \_\_\_ 日

東  
4  
上

19

3. わり算の筆算(1)

□ 47

な  
ま  
え

10点

点

① わり算をしましょう。

① 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 3 \overline{)832} \\ 3 \times \square \rightarrow \square \\ \hline 3 \times \square \rightarrow \square\square \\ \hline 3 \times \square \rightarrow \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

② 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 5 \overline{)725} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

③ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 4 \overline{)504} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

 ヒント  
商は百の位から  
たつね。

④ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 7 \overline{)921} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑤ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 2 \overline{)579} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑥ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 4 \overline{)632} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑦ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 5 \overline{)865} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑧ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 6 \overline{)709} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑨ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 8 \overline{)924} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

⑩ 
$$\begin{array}{r} \square\square\square \\ 3 \overline{)714} \\ \square \\ \hline \square\square \\ \hline \square \\ \hline \square \end{array}$$

問題集

右のわり算がわりきれるのは、  
□がどんな数字のときですか。

$$7 \overline{)80\square}$$

( )

めあて(2けた)÷(1けた)の筆算ができる。 練習した日 月 日

3. わり算の筆算(1) □46

② わり算の筆算(1)

わり算をしましょう。

① 
$$\begin{array}{r} 42 \\ 2 \overline{)85} \\ \underline{8} \\ 5 \end{array}$$
 ② 
$$\begin{array}{r} 32 \\ 3 \overline{)96} \\ \underline{9} \\ 6 \\ \underline{6} \\ 0 \end{array}$$
 ③ 
$$\begin{array}{r} 110 \\ 5 \overline{)54} \\ \underline{5} \\ 4 \\ \underline{4} \\ 0 \\ \underline{0} \\ 4 \end{array}$$

ヒント  
商のたて方に  
気をつけよう。

④ 
$$\begin{array}{r} 13 \\ 2 \overline{)27} \\ \underline{2} \\ 7 \\ \underline{6} \\ 1 \end{array}$$
 ⑤ 
$$\begin{array}{r} 22 \\ 4 \overline{)89} \\ \underline{8} \\ 9 \\ \underline{8} \\ 1 \end{array}$$
 ⑥ 
$$\begin{array}{r} 11 \\ 7 \overline{)77} \\ \underline{7} \\ 7 \\ \underline{7} \\ 0 \end{array}$$

⑦ 
$$\begin{array}{r} 10 \\ 6 \overline{)65} \\ \underline{6} \\ 5 \\ \underline{5} \\ 0 \\ \underline{0} \\ 5 \end{array}$$
 ⑧ 
$$\begin{array}{r} 20 \\ 3 \overline{)61} \\ \underline{6} \\ 1 \\ \underline{0} \\ 1 \end{array}$$
 ⑨ 
$$\begin{array}{r} 10 \\ 8 \overline{)80} \\ \underline{8} \\ 0 \\ \underline{0} \\ 0 \\ \underline{0} \\ 0 \end{array}$$

⑩  $41 \div 2 = 20$  あまり 1

答え (1人分は 20こ になって、 1こ あまる。)

右のわり算で、商が10になるのは、□がどんな数字のときですか。すべて書きましょう。

3)3□ (0, 1, 2)

めあて(3けた)÷(1けた)の筆算ができる。 練習した日 月 日

3. わり算の筆算(1) □47

② わり算の筆算(1)

わり算をしましょう。(百の位、十の位、一の位の順に計算します。)

① 
$$\begin{array}{r} 277 \\ 3 \overline{)832} \\ \underline{6} \\ 23 \\ \underline{21} \\ 22 \\ \underline{21} \\ 11 \end{array}$$
 ② 
$$\begin{array}{r} 145 \\ 5 \overline{)725} \\ \underline{5} \\ 22 \\ \underline{20} \\ 20 \\ \underline{20} \\ 0 \end{array}$$
 ③ 
$$\begin{array}{r} 126 \\ 4 \overline{)504} \\ \underline{4} \\ 10 \\ \underline{8} \\ 24 \\ \underline{24} \\ 0 \end{array}$$

ヒント  
商は百の位から  
たつね。

④ 
$$\begin{array}{r} 131 \\ 7 \overline{)921} \\ \underline{7} \\ 22 \\ \underline{21} \\ 11 \\ \underline{7} \\ 4 \end{array}$$
 ⑤ 
$$\begin{array}{r} 289 \\ 2 \overline{)579} \\ \underline{4} \\ 17 \\ \underline{16} \\ 19 \\ \underline{18} \\ 1 \end{array}$$
 ⑥ 
$$\begin{array}{r} 158 \\ 4 \overline{)632} \\ \underline{4} \\ 23 \\ \underline{20} \\ 32 \\ \underline{32} \\ 0 \end{array}$$

⑦ 
$$\begin{array}{r} 173 \\ 5 \overline{)865} \\ \underline{5} \\ 36 \\ \underline{35} \\ 15 \\ \underline{15} \\ 0 \end{array}$$
 ⑧ 
$$\begin{array}{r} 118 \\ 6 \overline{)709} \\ \underline{6} \\ 10 \\ \underline{6} \\ 49 \\ \underline{48} \\ 1 \end{array}$$
 ⑨ 
$$\begin{array}{r} 115 \\ 8 \overline{)924} \\ \underline{8} \\ 12 \\ \underline{8} \\ 44 \\ \underline{40} \\ 4 \end{array}$$
 ⑩ 
$$\begin{array}{r} 238 \\ 3 \overline{)714} \\ \underline{6} \\ 11 \\ \underline{9} \\ 24 \\ \underline{24} \\ 0 \end{array}$$

右のわり算がわりされるのは、□がどんな数字のときですか。

7)80□ (5)

5. いろいろなとき方

⑮ 10000を6000と4000に分けて考えます。

$6000 \div 2 = 3000$  … ㉞

$4000 \div 2 = 2000$  … ㉟

㉞と㉟をたすと、 $3000 + 2000 = 5000$

⑰ わり算のけん算を使います。

わる数 × 商 + あまり = わられる数

$5 \times 13 + 3 = 68$

⑱ 
$$\begin{array}{r} 115 \\ 7 \overline{)805} \\ \underline{7} \\ 10 \\ \underline{7} \\ 35 \\ \underline{35} \\ 0 \end{array}$$
 百の位から計算していきいます。

←ここが7でわりきれるところのように考えます。

⑰ それぞれの図形の1辺の長さを求めると、

㉞  $48 \div 3 = 16$  (cm)

㉟  $60 \div 4 = 15$  (cm)

1辺の長さが長いのは、㉞です。

⑱ □がわる数の3より小さい数字のとき、商が10になります。

3より小さい数字は、0, 1, 2です。