【１年】ＮＨＫ・ＭＸテレビの教育番組を組み合わせた家庭学習時間割表（例）

曜日	月			曜日	火			曜日	水			曜日	木			曜日	金		
校時	時程	教科等	内　容	校時	時程	教科等	内　容	校時	時程	教科等	内　容	校時	時程	教科等	内　容	校時	時程	教科等	内　容
朝の生活	6:00	起　床	洗面・着替え・健康観察	朝の生活	6:00	起　床	洗面・着替え・健康観察	朝の生活	6:00	起　床	洗面・着替え・健康観察	朝の生活	6:00	起　床	洗面・着替え・健康観察	朝の生活	6:00	起　床	洗面・着替え・健康観察
	6:25 6:40	体育	6:25 ～ 6:35　Eテレ テレビ体操・ラジオ体操		6:25 6:40	体育	6:25 ～ 6:35　Eテレ テレビ体操・ラジオ体操		6:25 6:40	体育	6:25 ～ 6:35　Eテレ テレビ体操・ラジオ体操		6:25 6:40	体育	6:25 ～ 6:35　Eテレ テレビ体操・ラジオ体操		6:25 6:40	体育	6:25 ～ 6:35　Eテレ テレビ体操・ラジオ体操
	6:40 7:30	朝食	歯磨き、片付け、食器洗いの手伝い		6:40 7:30	朝食	歯磨き、片付け、食器洗いの手伝い		6:40 7:30	朝食	歯磨き、片付け、食器洗いの手伝い		6:40 7:30	朝食	歯磨き、片付け、食器洗いの手伝い		6:40 7:30	朝食	歯磨き、片付け、食器洗いの手伝い
	7:30 8:20	手伝い	掃除、ゴミ出し等		7:30 8:20	手伝い	掃除、ゴミ出し等		7:30 8:20	手伝い	掃除、ゴミ出し等		7:30 8:20	手伝い	掃除、ゴミ出し等		7:30 8:20	手伝い	掃除、ゴミ出し等
	8:20 8:30	休　憩	手洗い、うがい、換気		8:20 8:30	休　憩	手洗い、うがい、換気		8:20 8:30	休　憩	手洗い、うがい、換気		8:20 8:30	休　憩	手洗い、うがい、換気		8:20 8:30	休　憩	手洗い、うがい、換気
朝の会	8:30 ～ 9:00	朝の会 又は 読　書	8:30 ～ 9:00　MX TOKYO おはようスクール 読書 読書(音読)カード記入	朝の会	8:30 ～ 9:00	朝の会 又は 読　書	8:30 ～ 9:00　MX TOKYO おはようスクール 読書 読書(音読)カード記入	朝の会	8:30 ～ 9:00	朝の会 又は 読　書	8:30 ～ 9:00　MX TOKYO おはようスクール 読書 読書(音読)カード記入	朝の会	8:30 ～ 9:00	朝の会 又は 読　書	8:30 ～ 9:00　MX TOKYO おはようスクール 読書 読書(音読)カード記入	朝の会	8:30 ～ 9:00	朝の会 又は 読　書	8:30 ～ 9:00　MX TOKYO おはようスクール 読書 読書(音読)カード記入
1校時	9:00 9:05	生活	9:00 ～ 9:05　Eテレ すたあと	1校時	9:00 9:05	生 活	9:00 ～ 9:05　Eテレ すたあと	1校時	9:00 9:05	道 徳	9:00 ～ 9:10　Eテレ U＆I	1校時	9:00 9:05	生 活	9:00 ～ 9:10　Eテレ ストレッチマン・ゴールド	1校時	9:00 9:05	道 徳	9:00 ～ 9:10　Eテレ 新・ざわざわ森のがんこちゃん
	9:05 9:15	国 語	9:05 ～ 9:15　Eテレ おはなしのくに		9:05 9:15		9:05 ～ 9:15　Eテレ おばけの学校たんけんだん		9:05 9:15		ワークシート記入		9:05 9:15		ワークシート記入		9:05 9:15		9:10 ～ 9:20　Eテレ 銀河銭湯パンタくん
	9:15 9:25		ワークシート記入		9:15 9:25		ワークシート記入		9:15 9:25				9:15 9:25				9:15 9:25		ワークシート記入
	9:25 9:35		9:25 ～ 9:35　Eテレ ことばドリル		9:25 9:35				9:25 9:35				9:25 9:35				9:25 9:35		ワークシート記入
	9:35 9:40		ワークシート記入		9:35 9:40				9:35 9:40				9:35 9:40				9:35 9:40	休　憩	換気
休憩	9:40 9:45	休　憩	換気	休憩	9:40 9:45	休　憩	換気	休憩	9:40 9:45	休　憩	換気	休憩	9:40 9:45	休　憩	換気	2校時	9:40 9:50	特 活	9:40 ～ 9:50　Eテレ でーきた
2校時	9:45 9:55	算 数	9:45 ～ 9:55　Eテレ さんすう犬ワン	2校時	9:45 9:55			2校時	9:45 9:55			2校時	9:45 9:55				9:50 10:00		ワークシート記入
	9:55 10:05		ワークシート記入		9:55 10:05				9:55 10:05				9:55 10:05	英 語	9:50 ～ 9:55　Eテレ えいごでがんこちゃん		10:00 ～ 10:15	生 活	10:00 ～ 10:15　Eテレ しぜんとあそぼ
	10:05 10:15				10:05 10:15				10:05 10:15				10:05 10:15		ワークシート記入				
	10:15 10:25				10:15 10:25				10:15 10:25				10:15 10:25				10:15 10:25		ワークシート記入
休憩	10:25 10:35	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	10:25 10:35	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	10:25 10:35	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	10:25 10:35	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	10:25 10:35	休　憩	手洗い、うがい、換気
3校時	10:35			3校時	10:35			3校時	10:35			3校時	10:35			3校時	10:35		
	10:45				10:45				10:45				10:45				10:45		
	10:55				10:55				10:55				10:55				10:55		
	11:05 11:15				11:05 11:15				11:05 11:15				11:05 11:15				12:00		
休憩	11:15 11:20	休　憩	換気	休憩	11:15 11:20	休　憩	換気	休憩	11:15 11:20	休　憩	換気	休憩	11:15 11:20	休　憩	換気	休憩	11:15 11:20	休　憩	換気
4校時	11:20			4校時	11:20			4校時	11:20			4校時	11:20			4校時	11:20		
	11:30				11:30				11:30				11:30				11:30		
	11:40				11:40				11:40				11:40				11:40		
	11:50 12:00				11:50 12:00				11:50 12:00				11:50 12:00				11:50 12:00		
昼の生活	12:00 12:45	昼　食	昼食・休憩 手洗い、うがい、換気、歯磨き	昼の生活	12:00 12:45	昼　食	昼食・休憩 手洗い、うがい、換気、歯磨き	昼の生活	12:00 12:45	昼　食	昼食・休憩 手洗い、うがい、換気、歯磨き	昼の生活	12:00 12:45	昼　食	昼食・休憩 手洗い、うがい、換気、歯磨き	昼の生活	12:00 12:45	昼　食	昼食・休憩 手洗い、うがい、換気、歯磨き
	13:00 13:20	新　聞 タイム	新聞読み取り学習(NIE) ワークシート記入		13:00 13:20	読　書 タイム	読書 読書(音読)カード記入		13:00 13:20	新　聞 タイム	新聞読み取り学習(NIE) ワークシート記入		13:00 13:20	読　書 タイム	読書 読書(音読)カード記入		13:00 13:20	新　聞 タイム	新聞読み取り学習(NIE) ワークシート記入
5校時	13:20			5校時	13:20			5校時	13:20			5校時	13:20			5校時	13:20		
	13:30				13:30				13:30				13:30				13:30		
	13:40				13:40				13:40				13:40				13:40		
	13:50 14:00				13:50 14:00				13:50 14:00				13:50 14:00				13:50 14:00		
休憩	14:00 14:10	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	14:00 14:10	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	14:00 14:10	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	14:00 14:10	休　憩	手洗い、うがい、換気	休憩	14:00 14:10	休　憩	手洗い、うがい、換気
6校時	14:10			6校時	14:10			6校時	14:10			6校時	14:10			6校時	14:10		
	14:20				14:20				14:20				14:20				14:20		
	14:30				14:30				14:30				14:30				14:30		
	14:40 14:50				14:40 14:50				14:40 14:50				14:40 14:50				14:40 14:50		
休憩	14:50 14:55	休　憩	換気	休憩	14:50 14:55	休　憩	換気	休憩	14:50 14:55	休　憩	換気	休憩	14:50 14:55	休　憩	換気	休憩	14:50 14:55	休　憩	換気
帰りの会	14:55 14:58	帰りの会	14:56 ～ 14:58　MX TOKYO おはようスクール 今日の振り返り	帰りの会	14:55 14:58	帰りの会	14:56 ～ 14:58　MX TOKYO おはようスクール 今日の振り返り	帰りの会	14:55 14:58	帰りの会	14:56 ～ 14:58　MX TOKYO おはようスクール 今日の振り返り	帰りの会	14:55 14:58	帰りの会	14:56 ～ 14:58　MX TOKYO おはようスクール 今日の振り返り	帰りの会	14:55 14:58	帰りの会	14:56 ～ 14:58　MX TOKYO おはようスクール 今日の振り返り
	14:58 15:10		振り返りシート記入		14:58 15:10		振り返りシート記入		14:58 15:10		振り返りシート記入		14:58 15:10		振り返りシート記入		14:58 15:10		振り返りシート記入
夜の生活	15:10	各自の自由設定	各自自由設定	夜の生活	15:10	各自の自由設定	各自自由設定	夜の生活	15:10	各自の自由設定	各自自由設定	夜の生活	15:10	各自の自由設定	各自自由設定	夜の生活	15:10	各自の自由設定	各自自由設定
	21:00	就　寝			21:00	就　寝			21:00	就　寝			21:00	就　寝			21:00	就　寝	

※ 番組表は、変更になる場合がございますので、最新の放送日時につきましては、新聞のテレビ欄やテレビ内の番組一覧表でご確認ください。