

# かけっこ・リレー 学習カード 1

			名前
年	組	番	

## ＜目標＞

- 調子よく走ったり、バトンパスをしたりして競争きょうそうできるようになろう。
- 走り方や、バトンパスのしかたをくふうして、考えたことややってみたことを友達ともだちに伝えよう。
- 約束やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友達といっしょに取り組もう。

自分の目標たんげん（単元たんげんを通して、がんばりたいこと・成長したいこと）

## ステップ1 スタートのしかたや、競走きょうそうのしかたをくふうしよう。

記録きろくをはかろう（6秒間競走）

自分の記録

1回目	2回目	3回目
m	m	m

記録をはかろう（50m競走）

競走した人の名前	さん	さん	さん
勝ち			
負け			
50mのタイム(秒)	秒	秒	秒

ふかく学ぼう 記録をのばすために、どこを見ながら走るといいかな。

記録をのばすために、腕をどのように動かすといいかな。



## かけっこ・リレー 学習カード 2

年	組	番	名前
---	---	---	----

### <目標>

- 調子よく走ったり、バトンパスをしたりして競争きょうそうできるようになろう。
- 走り方や、バトンパスのしかたをくふうして、考えたことややってみたことを友達ともだちに伝えよう。
- 約束やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友達といっしょに取り組もう。

自分の目標たんげん（単元を通して、がんばりたいこと・成長したいこと）

### ステップ2 走り方やバトンパスのしかたをくふうして、リレーをしよう。

ふかく学ぼう 速いチームは、どのようにバトンパスをしていたかな。

速い友達ともだちは、コーナーを走る時に体はどうなっていたかな。

◆ ふり返り (◎○△で、じこひょうかしよう) ◆

日にち	/	/	/	/	/	/
できるようになったことがあった。						
進んで取り組んだ。						
きまりを守り、だれとでも <small>なか</small> 仲よく取り組んだ。						
安全に気をつけて取り組んだ。						

	本時の目当て	友達から学んだこと	ふり返り
/			
/			
/			
/			
/			
/			

<b>学びの記録</b>	● 速く走れる友達は、どんな走り方をしていましたか。
● バトンの受けわたしは、どんなふうにするとうまくいきましたか。	

自分の目標についてのふり返り