

# ハードル走 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

## <目標>

- コースをくふうし、リズムカルにハードルを走りこえることができるようになろう。
- 場を選たくしたり、練習のしかたをくふうしたりして、考えたことを友達に伝えよう。
- 約束や安全を守り、友達とともに取り組もう。

自分の目標（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1 自分に合ったコースでハードルをリズムカルに走りこえて競走しよう。

### 自分の記録

走るきょり	ハードルの高さ	インターバル	ハードルの台数
m	cm	m	台

## ステップ2 競走のしかたをくふうして、目標記録や友達にちょう戦しよう。

ふかく学ぼう 速く走る友達の歩数や歩はばの広さはどうなっているかな。

自分の走りにいかしたいことはどんなことかな。

### 自分の記録

50m走		50mハードル走	50m走との差	得点
秒	①	秒	秒	点
	②	秒	秒	点
	③	秒	秒	点

◆ ふり返り (◎○△で、自己評価しよう) ◆

日にち	/	/	/	/	/	/
できるようになったことがあった。						
約束や安全を守り、友達とともに積極的に取り組んだ。						

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

学びの記録	● インターバルや歩数をどのようにすると速く走れましたか。

自分の目標についてのふり返り
----------------