ハードル走　学習カード

年	組	番	氏名

＜目標＞

- 走り方をくふうし，リズミ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ミカルに走りこえて競走しよう。

ふかく学ぼう	ハードルをこえるときのふみ切り，空中姿勢（しせい），着地などは，どのようにするといいかな。

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。

競走のしかた	走り方やインターバルでくふうするところ	結果
(例)グループの合計タイムできそう。	最後までスピードを出して走れるようにインターバルを調整する。	10秒

目標記録にちょう戦

目標タイム	→	自分のタイム
秒		自己ベスト 秒

どんなことを意識して走ったかな。

ふかく学ぼう	走るのが速い友達の歩数や歩はばはどうなっているかな。

◆ 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。

● リズミカルにハードルを走りこえるために，どんなことを意識して走りましたか。

自分の目標についてのふり返り