

かけっこ・リレー 学習カード 1

			名前
年	組	番	

<目ひょう>

- 調子よく走ったり、バトンパスをしたりして、きょう走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だちにつたえよう。
- やくそくや安全あんぜん まちを守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょとに取り組もう。

自分の目ひょう（たんげんを通して、がんばりたいこと・せいちょうしたいこと）

ステップ1 スタートのしかたや、きょう走のしかたをくふうしよう。

いろいろなスタートをしてみよう

くふうしたこと	かんそう	次はどのようにしたいか
(れい) 体をふせてスタートする。	走りだすのに時間がかかった。	すわってやってみる。

きょう走のしかたをくふうしよう

くふうしたこと	かんそう	次はどのようにしたいか
(れい) 50mロープ走のコースをくふうする。	急に <small>きゆう</small> 曲 <small>ま</small> がるのがむずかしかった。	コースを見て、大回りしないで走る。

ふかく学ぼう どんな走り方をしている友だちがはや速いかな。走り方を見て考えてみよう。

◆ ふりかえり (◎○△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。						
決まりを守り、だれとでもなかよく取り組んだ。						
安全に気をつけて取り組んだ。						

	本時の目当て	友だちから学んだこと	ふりかえり
/			
/			
/			
/			
/			
/			

自分の目ひょうについてのふりかえり

かけっこ・リレー 学習カード 2

			名前
年	組	番	

<目ひょう>

- 調子よく走ったり、バトンパスをしたりして、きょう走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だちに
つたえよう。
- やくそくや安全あんぜん まちを守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょとに取り組もう。

自分の目ひょう (たんげんを通して、がんばりたいこと・せいちょうしたいこと)

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。

自分の記ろく (5秒びょう間きょう走)

1回目	2回目	3回目
m	m	m

40mきょう走

きょう走した人の名前	さん	さん	さん
勝ち <small>か</small>			
負け <small>ま</small>			
40mのタイム(秒)	秒	秒	秒

リレーきょう走をしよう

ふかく学ぼう	どんなふう に バトンパスをすれば、うまくいくかな。

◆ ふりかえり (◎○△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。						
決まりを守り、だれとでもなかよく取り組んだ。						
安全に気をつけて取り組んだ。						

	本時の目当て	友だちから学んだこと	ふりかえり
/			
/			
/			
/			
/			
/			

学びの記ろく	● ^{はや} 速く走れたときは、どんなことに気をつけましたか。
● バトンの ^う 受けわたしは、どんなふうにするとうまくいきましたか。	

自分の目ひょうについてのふりかえり