

短きより走 ・ リレー 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

<目標>

- 力強い走り方やなめらかなバトンパスで、記録にちょう戦したり、友達や相手チームと競争したりできるようになる。
- 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 走り方や競走のしかたをくふうしよう。

ふかく学ぼう	小また走と大また走では、うでのふり方と足の上げ方がどうちがっているかな。
--------	--------------------------------------

ステップ2 競走のしかたやルールをくふうしてリレーをし、記録や相手チームにちょう戦しよう。

競走のしかた	くふうするところ	練習のしかた	結果
(例)折り返しリレー	バトンパスでスピードが落ちないようにする。	直線でバトンパスをする。	70 秒

半周走の自分の記録

. 秒

①チーム全員の記録の合計

. 秒

②リレーの記録

. 秒

①-②

. 秒

リレーの1回目の記録

. 秒

→ 士 秒

2回目の記録

. 秒

→ 士 秒

3回目の記録

. 秒

◆ ふり返り (◎○△で、^{じこひょうか}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	● うでのふり方、足の上げ方は、どんなふうにすると速く走れましたか。
● テイクオーバーゾーンで、前走者と次走者がそれぞれどのように走るとリレーのタイムが速くなりましたか。	

自分の目標についてのふり返り