

走り高とび 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

<目標>

- リズミカルな助走から力強くふみ切って高くとぶことができるようになろう。
- 自分の課題を見つけて解決したり，考えたことを友達に伝えたりしよう。
- 約束や安全を守り，友達とともに積極的に取り組もう。

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 5～7歩の助走で，高くとぼう。

ふかく学ぼう	高くとぶためには，どうしたらいいかな。

ステップ2 記録にちょう戦したり，競争したりしよう。

自分の目標

身長	50mのタイム	目標記録
cm	秒	cm

P37「走高とびのモノグラム」を参考にして考えよう。

競争のしかた	助走やふみ切りでくふうするところ	練習のしかた	結果	友達からのアドバイス
(例)目標記録との差できそう。	ふり上げ足を高く上げる。	ゴムひもを使ってやってみる。	100cm	ぬき足のひざをもっとむねに近づける。

◆ 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	● 走り高とびで高くとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。
● 力強くふみ切るときの助走は、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