

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。

50m走の記録を計ろう

初 め	月	日	月	日	月	日	最 後	月	日
	秒		秒		秒			秒	

ふかく学ぼう 速く走っている友達のうでのふり方と足の上げ方はどうなっているかな。

自分の走り方をどのようにくふうしたいかな。

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。

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、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。
● スピードに乗ったままバトンパスをするには、どこをどうすればよいですか。	

自分の目標についてのふり返り