

かけっこ・リレー 学習カード 1

年	組	番	名前
---	---	---	----

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。	きゅうま 急に曲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。					
やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょに取り組んだ。					

かけっこ・リレー 学習カード 2

年	組	番	名前
---	---	---	----

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			
負け			
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。					
やくそくや安全を守ったり、考えを聞いたりして、友だちといっしょに取り組んだ。					

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