

# 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つた。					
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

			名前
年	組	番	

**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、考え方を聞いたりして、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くいきましたか。