

# 小がたハードル走 学習カード

年	組	番	名前
---	---	---	----

**ステップ1** コースをくふうして、いろいろなリズムで調子よく走りこえよう。

くふうしたこと	
---------	--

**ステップ2** ハードルのならべ方をくふうして、<sup>きょうそう</sup>競走しよう。

自分に合っている歩数は何歩かな。

合っている歩数	3歩 ・ 5歩
---------	---------

ふかく学ぼう	調子よく走りこえている友達 <sup>ともだち</sup> のよいところはどこかな。

## ◆ふり返り（◎○△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。						
<sup>やくそく</sup> 約束や安全を守ったり、考えを聞いた <sup>ともだち</sup> りして、友達といっしょに取り組んだ。						

学びの記録	● ハードルを調子よく走りこえることができたとき、どんな走り方をしましたか。
● <sup>もくひょう</sup> 目標記録 <sup>きろく</sup> に近づくように、どんなことに気をつけましたか。	