

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、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	ともだち 調子よく走りこえている友達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。						
やくそく 約束や安全を守ったり、考え方を聞いた 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。
● もくひょうきろく 目標記録に近づくように、どんなことに気をつけましたか。	