

短きより走・リレー 学習カード

年 組 番 氏名

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	最後	月	日
	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。

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よう戦しよう。

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。							

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。