

ハードル走 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

ステップ1 自分に合ったコースでハードルをリズムカルに走りこえて競走しよう。

自分の記録

走るきより	ハードルの高さ	インターバル	ハードルの台数
m	cm	m	台

ステップ2 競走のしかたをくふうして、目標記録や友達にちょう戦しよう。

ふかく学ぼう	速く走る友達の歩数や歩はばの広さはどうなっているかな。

自分の記録

50m走		50mハードル走	50m走との差	得点
秒	①	秒	秒	点
	②	秒	秒	点
	③	秒	秒	点

◆ふり返り（◎○△で、自己^{ひょうか}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、友達とともに積極的に取り組んだ。						

学びの記録 ● インターバルや歩数をどのようにすると速く走れましたか。

--