

ハーダル走 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ダルをリズミカルに走りこえて競走しよう。

自分の記録

| 走るきより | ハーダルの高さ | インターバル | ハーダルの台数 |
|-------|---------|--------|---------|
| 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よう戦しよう。

| | |
|--------|-----------------------------|
| 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/ハーダル走 | 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。 |
| | |