

走り高とび 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

ステップ1 助走の方向や歩数をくふうして、高くとぼう。

ふかく学ぼう	高くとぶためには、どうしたらいいかな。

ステップ2 練習のしかたを選んで、目標記録にちょう戦しよう。

自分の記録

初めの記録	目標の記録	自己ベスト
cm	cm	cm

自分の課題	
練習のくふう	

◆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	● 走り高とびで高くとんで記録をのばすには、どこをどうしたらよいですか。
● 力強くふみ切るときの助走は、どんなふうにするとうまくいきましたか。	