

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、目標記録にちよう戦しよう。

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。