

走りはばとび 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

ステップ1 7~9歩程度の助走で、遠くへとぼう。

ふかく学ぼう	遠くへとぶためには、どうしたらいいかな。
--------	----------------------

ステップ2 記録にちよう戦したり、競争したりしよう。

自分の目標	50mのタイム	目標記録
	秒	cm

競争のしかた	助走やふみ切りでくふうするところ	練習のしかた	結果
(例)目標記録との差で きそう。	もっとスピードをつけて助走する。	スタート位置を調整してやってみる。	270cm

◆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	● 走りはばとびで遠くに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。	