

走り高とび 学習カード

年	組	番	氏名
---	---	---	----

ステップ1 5～7歩の助走で、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 記録にちょう戦したり、競争したりしよう。

自分の目標	身長	50m走のタイム	目標記録
	cm	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。	ふり上げ足を高く上げる。	ゴムひもを使ってやってみる。	100cm

◆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ういきましたか。	