

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 記録にちよう戦したり、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くいきましたか。