

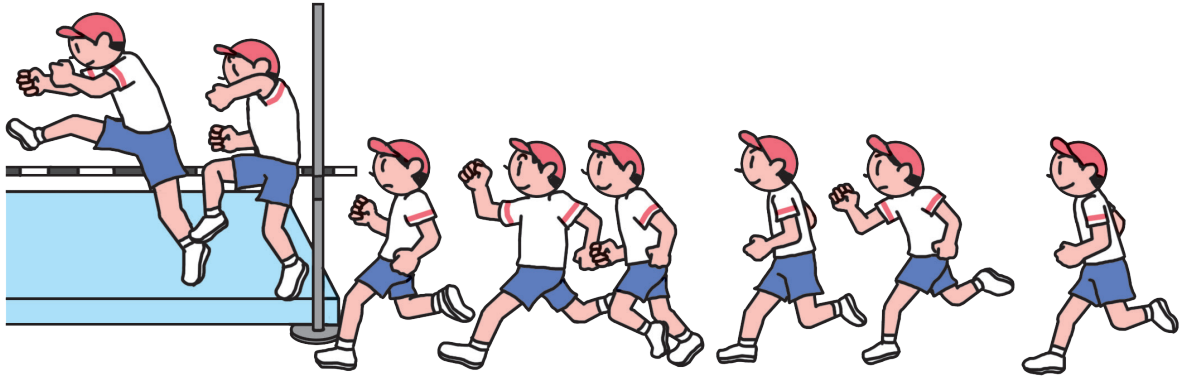
高とび学習カード

年 組 名前 ()

自分の課題を見付け、もっと高くとべるようになろう。

どうすれば、もっと高くとべるかな。

①自分の課題だと思うところに、○をつけよう。



- バーをとびこえる 強くふみ切る ふみ切り位置 リズムよく助走する

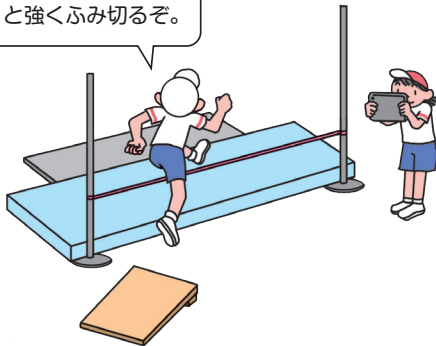
活動例動画



②課題を解決するための練習に取り組もう。

【強くふみ切れない場合】

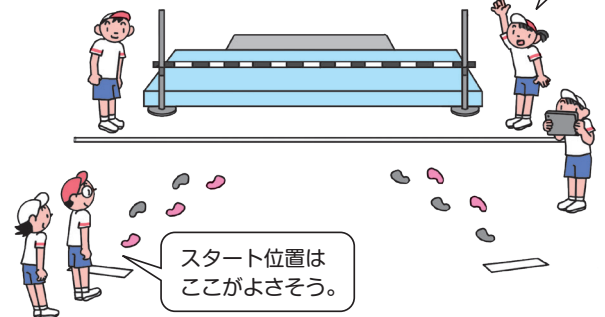
ドン、と強くふみ切るぞ。



【ふみ切り位置が定まらない場合】

ふみ切り位置に目印を付ける。

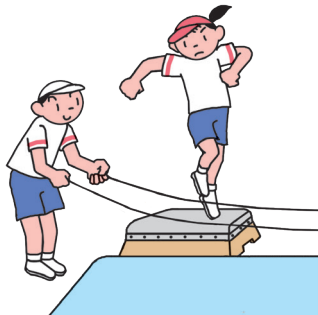
ふみ切りの位置を見ているよ。



スタート位置はここがよさそう。

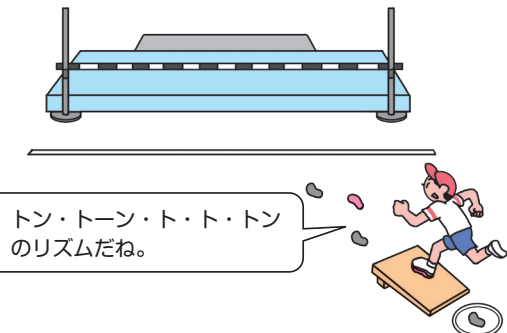
【上方向にとべない場合】

足のふり上げジャンプに取り組む。



【5歩助走のリズムが取れない場合】

2歩目のところにふみ切り板を置く。



トン・トーン・ト・ト・トンのリズムだね。

練習して気付いたこと