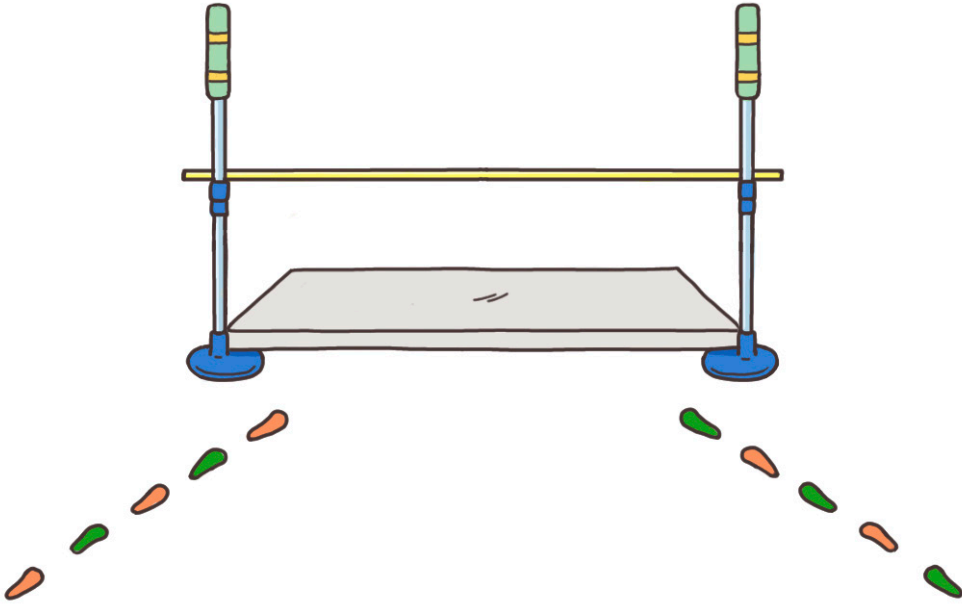


いふん4点 一ふ べん ！ 誓2日勝丹系Ø

☆安全のポイント☆



- ・ひざをやわらかく使って、**足のうら**から着地しよう！  
**おしりや背中での着地は絶対にしません。**
- ・バーにぶつかったときにバーがういたり、はね返ったりすることがあるので、スタンドの近くには立たないようにしよう。
- ・マットやスタンドがずれたときは、自分で直そう。
- ・試技をする前は、「行きます！」と宣言してからはじめよう。

走り高跳び 学習カード		年 組 名前 ( )	
日時	/ (1)	/ (2)	/ (3)
めあて	走り高跳びの行い方を知り、はじめの記録を計測しよう	走り高跳びの運動のポイントを知ろう 走り高跳びのポイントに合った練習をやってみよう	走り高跳びの運動のポイントを知ろう 走り高跳びのポイントに合った練習をやってみよう
準備する用具 ・高跳びセット (スタンド、マット、ゴムひも) ・すべりどめ ・カラーコーン ・紅白玉	ポイント	練習の場 ①リズムカルな助走 ②力強いふみ切り ③ふり上げ足・ぬき足 ④安全な着地	
	助走・ふみ切り・空中の動き・着地		
	記録	1回目 cm [ 点]	1回目 cm [ 点]
		2回目 cm [ 点]	2回目 cm [ 点]
	グループの合計得点 点	グループの合計得点 点	
ふり 返り	はじめの記録	高さ	とべたら○
	バーの上げ方は5cm刻み	110	
	一度失敗したら終了	105	
		100	
		95	
		90	
	85		
	80		
	できたこと		
	難しいと思うこと		

走り高跳び 学習カード		年 組 名前 ( )	
日時	/ (4)	/ (5)	/ (6)
めあて	自分の課題に合った場を選び、解決に向けて取り組もう	自分の課題に合った場を選び、解決に向けて取り組もう	自分の課題に合った場を選び、解決に向けて取り組もう
自分の課題			
練習方法	<b>取り組む場に○をしよう</b> リズムカルな助走( )力強いふみ切り( ) ふり上げ足( )ぬき足( )安全な着地( )	<b>取り組む場に○をしよう</b> リズムカルな助走( )力強いふみ切り( ) ふり上げ足( )ぬき足( )安全な着地( )	<b>取り組む場に○をしよう</b> リズムカルな助走( )力強いふみ切り( ) ふり上げ足( )ぬき足( )安全な着地( )
記録	1回目 cm [ 点]	1回目 cm [ 点]	1回目 cm [ 点]
	2回目 cm [ 点]	2回目 cm [ 点]	2回目 cm [ 点]
	グループの合計得点 点	グループの合計得点 点	グループの合計得点 点
ふり 返り	できたこと		<b>自己評価をしよう (数字に○をつけよう)</b>
			走り高跳びのポイントを理解し、リズムカルな助走から力強くふみ切って跳ぶことができた 1 2 3 4 5
			学習課題の解決のために、グループの仲間とかかわり合いながら運動することができた 1 2 3 4 5
			安全に気を付けて、進んで運動に取り組むことができた 1 2 3 4 5
			<b>走り高跳びの学習を終えた感想</b>
	次の学習課題		