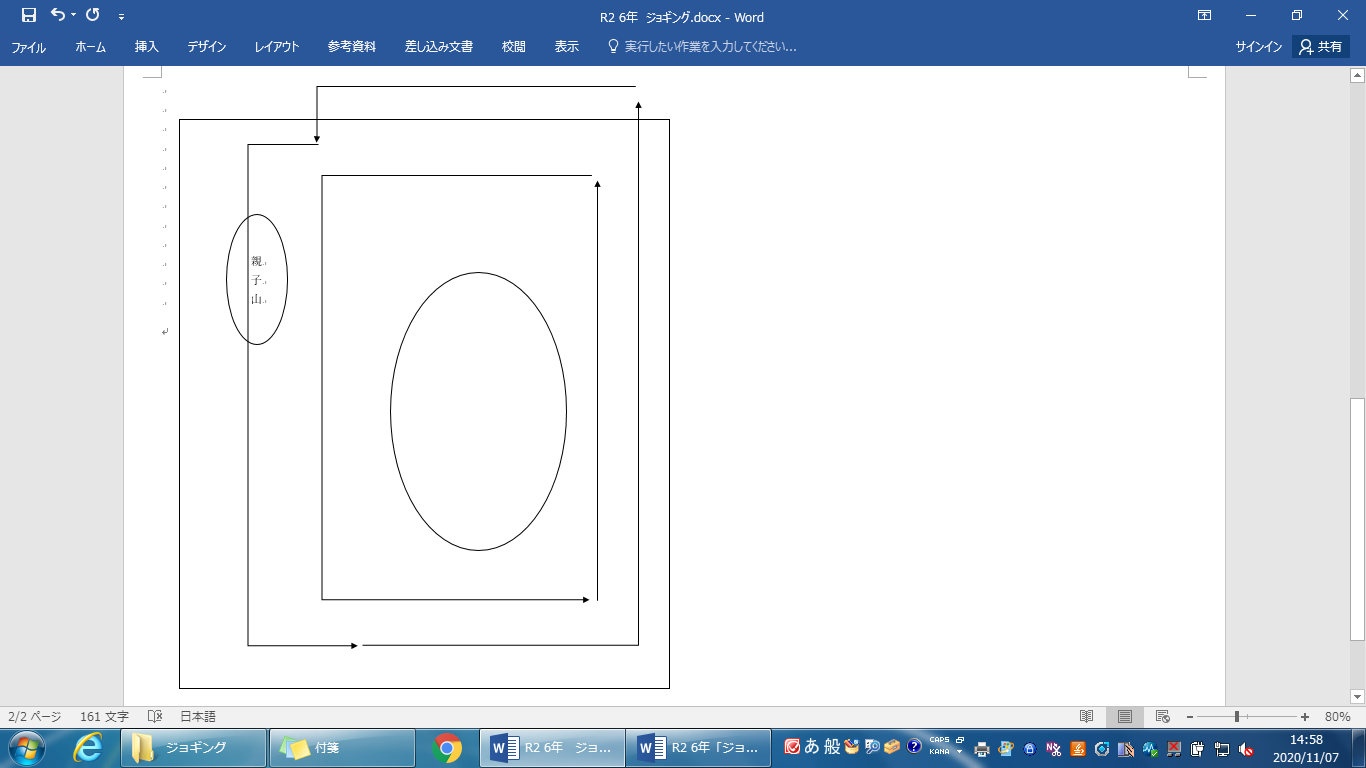
ジョギング　　学習カード　　　　　　名前

学習のめあて

ジョギングの楽しみ方（関わり方）

学習の流れ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １  ・準備運動  ・集合 | ２  ・　〇分間走 | ３  ・ジョギングの記録  ・準備、入れ替わり | ４  ・　〇分間走 | ５  ・ふりかえり |



【自己との関わり】　　　　　　　　　【他者との関わり】

【モノとの関わり】

コース

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 月　　　　日 | 月　　　　日 | 月　　　　日 | 月　　　　日 |
| 走る前の  バロメータ | 体  心 |  |  |  |
| ～めあて～  運動との  関わり方 |  |  |  |  |
| 心拍数 | 前　　　　　　　　　　　/後 | 前　　　　　　　　　　　/後 | 前　　　　　　　　　　　/後 | 前　　　　　　　　　　　/後 |
| 走ったコース | Ａ・・・　　　周、Ｂ・・・　　　周、Ｃ・・・　　　周 | Ａ・・・　　　周、Ｂ・・・　　　周、Ｃ・・・　　　周 | Ａ・・・　　　周、Ｂ・・・　　　周、Ｃ・・・　　　周 | Ａ・・・　　　周、Ｂ・・・　　　周、Ｃ・・・　　　周 |
| 走った後の  バロメータ  ～ふりかえり～  運動との  関わり方 |  |  |  |  |