月　　　日　　　　　　年　　　組　　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

走り高跳びを楽しむための㊙プリント

①遊ぼう！汗！事故０！

②Try＆Error （挑戦・失敗をくりかえし、課題解決を目指そう！）

③Cheer＆Respect　（応えんし、教え合おう！）

**学習前**

●「走り高跳び」について知っていること・楽しみなこと・不安なことを書こう。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

**学習後**～ふりかえろう～

技能

（　　　）記録がのびた　　　　　　　　　　（　　　）リズミカルな助走ができた

（　　　）強く踏切ることができた　　　　　（　　　）振り上げ足を高く上げることができた

（　　　）安全に着地できた

課題解決

（　　　）目標記録を決めることができた　　　（　　　）課題を決めることができた

（　　　）自分に合った練習の場で練習できた　（　　　）コツに気付くことができた

（　　　）友達にアドバイスできた

態度

（　　　）準備や後片付け・集合を進んでできた（　　　）汗をたくさんかいて運動できた

（　　　）安全に気を付けて運動できた　　　　（　　　）友達と応援し合い、楽しく運動できた

●「走り高跳び」の学習を通して、良かったことを書こう。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

月　　　日（　　　）　①時目　　年　　　組　　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　）

めあて

走り高跳びの楽しさを考え、学習の流れを確認しよう。

学習のふりかえり

・走り高跳びの楽しさを言える。

→　２つ以上◎　・　１つ〇　・　分からなかった△

・安全に着地することができた。

→　毎回足から着地◎　・　だいたい足から着地〇　・　足から着地できない△

・場や用具の安全に気を配って、準備・後片付けや活動ができた。

→　安全に準備＋安全に活動◎　・　どちらか１つ〇　・　危ない出来事があった△

今日の記録：　　　　　　　　　ｃｍ

踏切り足：　　　　左　　・　　　右

→（　　　　　　）側から助走する。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

　月　　日（　　　）　②時目のめあて　　　年　　組　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　）

～より高く跳ぶためには？～

準備運動

リズムアクセント走５回→足の振り上げ５回→ハードルまたぎ５回→バスケットゴールタッチ５回

走り高跳びの技の視点や

練習方法を確認し、

自分のめあてをもとう。

学習のふりかえり

・走り高跳びの技の視点が分かった。

→　４つの視点が言える◎　・　２つの視点が言える〇　・　言えない△

・練習のための場を経験することができた。

→　全部の練習の場を経験した◎　・　２つ以上経験した〇　・　１つだけ経験△

・５歩のリズミカルな助走ができる。

→　できる◎　・　たぶんできている〇　・　できない△

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| 今日の記録：　　　　　　　　　　　　ｃｍ | 踏切り足：　　　　左　　・　　　右  →（　　　　　　）側から助走する。 |

月　　　日（　　　）　②時目　　　年　　　組　　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　　）

～より高く跳ぶためには？～

準備運動

リズムアクセント走５回→足の振り上げ５回→ハードルまたぎ５回→バスケットゴールタッチ５回

めあて

目標記録→（　　　　　　）ｃｍ

練習の場：

課題：

学習のふりかえり

・準備、後片付け、活動中に用具のずれを戻す、計測の手伝いを自分からできた。

→　全てできた◎　・　１つはできた〇　・　できなかった△

・何回も走り高跳びに挑戦できた。

→　汗が流れるくらいかいた◎　・　汗を少しかいた〇　・　汗をかいていない△

今日の記録：　　　　　　　　　　　　ｃｍ

踏切り足：　　　　左　　・　　　右

→（　　　　　　）側から助走する。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

月　　　日（　　　）　③時目のめあて　　　年　　組　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　）

～より高く跳ぶためには？～

準備運動

リズムアクセント走５回→足の振り上げ５回→ハードルまたぎ５回→バスケットゴールタッチ５回

目標記録→（　　　　　　）ｃｍ

練習の場：

課題：

学習のふりかえり

・準備、後片付け、活動中にマットやバーを戻す、計測の手伝いを自分から行い、

友達の手助けができた。

→　ほとんどできた◎　・　１つはできた〇　・　できなかった△

・５歩のリズミカルな助走ができた。

→　どんなリズムか分かるし、できる◎　・　分かるけどできない〇　・　分からない△

今日の記録：　　　　　　　　　　　　ｃｍ

踏切り足：　　　　左　　・　　　右

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

月　　　日（　　　）　④時目のめあて　　年　　組　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　）

～より高く跳ぶためには？～

準備運動

リズムアクセント走５回　　足の振り上げ５回　　ハードルまたぎ５回　　バスケットゴールタッチ５回

目標記録→（　　　　　　）ｃｍ

練習の場：

課題：

学習のふりかえり

・自分の走り高跳びの課題が言える。

→　詳しく言える◎　・　何となく言える〇　・　言えない△

・コツに気付いた。

→　コツを２つ以上◎　・　コツを１つ〇　・　気付かなかった△

・上体を起こして力強く踏み切って跳ぶことができる。

→　分かるし、できる◎　・　分かるけどできない〇　・　分からない△

今日の記録：　　　　　　　　　　　　ｃｍ

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

月　　　日（　　　）　⑤時目のめあて　　　　　年　　組　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　）

～より高く跳ぶためには？～

準備運動

リズムアクセント走５回→足の振り上げ５回→ハードルまたぎ５回→バスケットゴールタッチ５回

目標記録→（　　　　　　）ｃｍ

練習の場：

課題：

学習のふりかえり

・自分の走り高跳びの課題のコツに気付いた。

→　コツを２つ以上◎　・　コツを１つ〇　・　気付かなかった△

・友達と伝え合いができた。

→　できた〇　・　できなかった△

今日の記録：　　　　　　　　　　　　ｃｍ

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

⑥時目のめあて

目標記録→（　　　　　　）ｃｍ

練習の場：

課題：