走り高跳び学習カード　４年　　組　　番（　　　　　　　）

**走り高跳びの目標**

・　短い助走から強くふみ切って、高く跳ぶことができるようになる。

・　跳び方を工夫して、考えたことを友達に伝えている。学んだことを学習カードにまとめている。

・　約束や安全を守り、友達といっしょに進んで学習に取り組んでいる。準備や片付けを進んで行っている。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | めあて・目標 | 自分のめあて | １時間を振り返って・学んだこと，意識したこと・よかった練習方法・友達に教えてもらったこと　など | 次の授業に向けて・がんばりたいこと・できなかったこと・練習方法など |
| 第１時 | 学習のねらいを理解し見通しをもつ。安全な準備・片付けの仕方を知る | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 今日の記録（　　　　　　）cm　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| 第２時 | 踏み切り足を決めて、３・５歩の助走でリズミカルに跳ぶ練習をする。　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 今日の記録（　　　　　　）cm　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| 第３時 | ふり上げ足とぬき足のポイントを確認し、練習する | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 今日の記録（　　　　　　）cm　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| 第４時 | 助走や跳び方を工夫して、記録に挑戦する。　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 今日の記録（　　　　　　）cm　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| 第５時 | 助走や跳び方を工夫して、記録に挑戦する。　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 今日の記録（　　　　　　）cm　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |
| 第６時 | 記録会をして、自己最高記録に挑戦し、学習のまとめをする。 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 | 今日の記録（　　　　　　）cm　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |



走り高跳びの学習を振り返って

最高記録（　　　　　）cm

【走り高とびノモグラム】

目標記録＝１１０＋（身長÷２）－（５０ｍ走のタイム×１０）

自分の身長　　　　ああああああcm

５０ｍ走のタイム　ああああああ秒

目標の高さ　　　　ああああああcm