持久走・なわとび　　　４年　　組　　番（　　　　　　　）

**持久走・なわとび　目標**

・　持久走を速く走ることができる。なわとびで多くの技、回数を跳ぶことができる。

・　自分で課題を設定し、解決のための活動を工夫し、考えたことを友達に伝えることができる。

・　ルールを守って友達と仲良く運動し、安全に気をつけて進んで授業に取り組んでいる。

　進んで授業の準備や片付けに取り組んでいる。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | めあて・目標 | 挑戦した技 | ・　今日の授業で学んだこと  ・　できるようになるために意識したこと、工夫したこと。  ・　友達に教えてもらったこと　など |
| 第１時 | 学習のねらいと学習の進め方を知り、楽しんで走る。 | 持久走記録（　　分　　秒） |  |
| 第２時 | 自分のペースで、１０００ｍ走に挑戦したりして持久力を知る。  なわとびでいろいろな技に挑戦する | 持久走記録（　　分　　秒） |  |
| 第３時 | 持久走記録（　　分　　秒） |  |
| 第４時 | 自分に合った走り方を見つけ、タイムをのばす。  なわとびで少し努力すればできそうな技を練習する。 | 持久走記録（　　分　　秒） |  |
| 第５時 | 持久走記録（　　分　　秒） |  |
| 第６時 | 学習のまとめ  ・持久走大会  ・なわとび大会 | 持久走記録（　　分　　秒） |  |

持久走・なわとびの学習を振り返って

持久走の走り方のポイント

走り方

１　足の裏全体で着地する

２　うでは力をぬいて、後ろにふるイメージで

３　背筋を伸ばし、正面を見る

ペース配分

１　２回吸って、１、２回ではく

２　最初は、あえて少し早く走る。後半は体力と相談する

３　ペースを一定にする。疲れた時もペースを落とさない