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 |  |  |  |  |