月　　日　　　　年　　　組　　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　）

ハードル走を楽しむための㊙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**

●「ハードル走」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　　　　　　　　　　（　　　）一定の歩数で走り越すことができた

（　　　）リード足の足裏を正面の人に見せることができた

（　　　）抜き足を横に開くことができた

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

●「ハードル走」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

ハードル走の楽しさを考え、学習の流れを確認しよう。

８秒間走の記録：　　　　　　　　　　　　　　ｍ

８秒間ハードル走の記録：　　　　　　　　ｍ

リード足：　　　　左　　・　　　右

→スタートの足は（　　　　　）足を前にする。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回 | レーン（ｍ） | 距離（ｍ） | ふりかえり（気付きや評価◎・〇・△） |
| １ |  |  |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  |  |
| ４ |  |  |  |
| ５ |  |  |  |
| ６ |  |  |  |
| ７ |  |  |  |
| ８ |  |  |  |

学習のふりかえり

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

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

～より遠くまで走るためには？～

準備運動

足の振り上げ５回→１つ目のハードルまでダッシュ５回

リズミカル（トン・１・２・３）にハードルを走り越すための自分のめあてをもとう。

リード足：　　　　左　　・　　　右

→スタートの足は（　　　　　）足を前にする。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回 | レーン（ｍ） | 距離（ｍ） | ふりかえり（気付きや評価◎・〇・△） |
| １ |  |  |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  |  |
| ４ |  |  |  |
| ５ |  |  |  |
| ６ |  |  |  |
| ７ |  |  |  |
| ８ |  |  |  |
| ９ |  |  |  |
| １０ |  |  |  |

学習のふりかえり

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

月　　　日（　　　）　③時目　　　年　　　組　　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　）

～より遠くまで走るためには？～

準備運動

足の振り上げ５回→１つ目のハードルまでダッシュ５回

めあて

目標記録→（　　　　　　）ｍ

課題：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回 | レーン（ｍ） | 距離（ｍ） | ふりかえり（気付きや評価◎・〇・△） |
| １ |  |  |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  |  |
| ４ |  |  |  |
| ５ |  |  |  |
| ６ |  |  |  |
| ７ |  |  |  |
| ８ |  |  |  |
| ９ |  |  |  |
| １０ |  |  |  |

学習のふりかえり

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

月　　　日（　　　）　④時目　　　年　　　組　　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　）

～より遠くまで走るためには？～

準備運動

足の振り上げ５回→１つ目のハードルまでダッシュ５回

めあて

目標記録→（　　　　　　）ｍ

課題：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回 | レーン（ｍ） | 距離（ｍ） | ふりかえり（気付きや評価◎・〇・△） |
| １ |  |  |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  |  |
| ４ |  |  |  |
| ５ |  |  |  |
| ６ |  |  |  |
| ７ |  |  |  |
| ８ |  |  |  |
| ９ |  |  |  |
| １０ |  |  |  |

学習のふりかえり

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

月　　　日（　　　）　⑤時目　　　年　　　組　　　番　名前（　　　　　　　　　　　　　　　）

～より遠くまで走るためには？～

準備運動

足の振り上げ５回→１つ目のハードルまでダッシュ５回

めあて

目標記録→（　　　　　　）ｍ

課題：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 回 | レーン（ｍ） | 距離（ｍ） | ふりかえり（気付きや評価◎・〇・△） |
| １ |  |  |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  |  |
| ４ |  |  |  |
| ５ |  |  |  |
| ６ |  |  |  |
| ７ |  |  |  |
| ８ |  |  |  |
| ９ |  |  |  |
| １０ |  |  |  |

学習のふりかえり

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