

体育 学習カード

全31枚 | たんげんカード+毎時間の ふりかえりカード | 低・中・高学年



■ つかい方（3ステップ）

- たんげんの はじめ：「たんげんカード」を1人1枚。めあてを書いて、わざの 名前を みんなで たしかめる。
- 毎時間 の おわり：「ふりかえりカード」（A4を 半分に 切って 使う）に 3分で 書く。たんげんカードの きろく表にも ◎○△。
- たんげん の おわり：たんげんカードの ふりかえり欄へ。できるようになった わざが 一目で わかる。

■ カードの ラインナップ

学年	たんげんカード（全27枚）+ふりかえりカード（学年別3種）
低学年 9枚+1	体づくりあそび／マットあそび／てつぼうあそび／とびばこあそび／こていしせつあそび／はしる・とぶあそび／みずあそび／ゲーム・おにあそび／ひょうげんリズムあそび
中学年 9枚+1	体づくり運動／マット運動／鉄棒運動／跳び箱運動／走・跳の運動／水泳運動／ゲーム／表現運動／保健（3・4年）
高学年 9枚+1	体づくり運動／マット運動／鉄棒運動／跳び箱運動／陸上運動／水泳運動／ボール運動／表現運動／保健（5・6年）

■ 先生方へ

- 印刷は A4 等倍・白黒でも 使えます。低学年カードは 文字を 大きく して あります。
- わざ名は 文部科学省・スポーツ庁「小学校体育（運動領域）指導の手引き」の 例示に そろえて います。
- 学校・学級の 実態に 合わせて、行の 数や わざの 選び方は 自由に 調整して ください。

たいつくりの うんどうあそび

いろいろな うごきの あそび

くみ ばん なまえ



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい うごき できたら ◎○△に ○をつけよう

かたあしバランス ◎ ○ △

くまあるき・かにあるき ◎ ○ △

スキップ・ギャロップ ◎ ○ △

ケンパーとび ◎ ○ △

なわ・フープの あそび ◎ ○ △

ボールを なげる・とる ◎ ○ △

おしずもう・つなひき ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- いろいろな うごきに ちょうせん しよう
- ともだちの いい うごきを まねっこ しよう

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるようになった こと・たのしかった ことを かこう

きかい・きぐをつかった うんどうあそび

マットあそび

くみ ばん なまえ



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい わざ できたら ◎○△に ○をつけよう

ゆりかご	◎ ○ △	まえころがり	◎ ○ △
うしろころがり	◎ ○ △	まるたころがり	◎ ○ △
かえるの あしうち	◎ ○ △	せなかで さかだち	◎ ○ △
かべのぼり さかだち	◎ ○ △	ブリッジ	◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- あごを ひいて、おへそを みる
- 手のひらを しっかり つく
- まるく なって ころがる

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった わざを かこう

きかい・きぐをつかった うんどうあそび

てつぼうあそび

くみ ばん なまえ



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい わざ できたら ◎○△に ○をつけよう

ぶらさがり	◎ ○ △	とびあがり・とびおり	◎ ○ △
つばめ	◎ ○ △	ふとんほし	◎ ○ △
こうもり	◎ ○ △	あしぬきまわり	◎ ○ △
まえまわりおり	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- おやゆびをしたから まわして にぎる
- おへそを てつぼうに ちかづける

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるようになった わざを かこう

きかい・きぐをつかった うんどうあそび

とびばこあそび

くみ ばん なまえ



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい わざ できたら ◎○△に ○をつけよう

とびのり・とびおり

◎ ○ △

またぎのり・またぎおり

◎ ○ △

ふみこしとび

◎ ○ △

よこ とびこし

◎ ○ △

うまとび

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- りょう手を そろえて つく
- トン・トン・トーンの リズムで
- ひざを まげて ピタッと おりる

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった わざを かこう

きかい・きぐをつかった うんどうあそび

こていしせつあそび

くみ ばん なまえ



■ たんげんの めあて

■ あそぶ ばしょと うごき できたら ◎○△に ○をつけよう

ジャングルジム	◎ ○ △	うんてい	◎ ○ △
のぼりぼう	◎ ○ △	ろくぼく	◎ ○ △
たいこばし・へいきんだい	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- りょう手でしっかり にぎる
- あしばを たしかめて うごく
- ぬれているときは あそばない

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるようになった ことを かこう



はしる・とぶ うんどうあそび

くみ ばん なまえ

■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい うごき できたら ◎○△に ○をつけよう

かけっこ

◎ ○ △

おいかけっこ・リレーあそび

◎ ○ △

ゴムとび あそび

◎ ○ △

ケンパー とび

◎ ○ △

はばとび あそび

◎ ○ △

たかとび あそび

◎ ○ △

かたあしとび・りょうあしとび

◎ ○ △

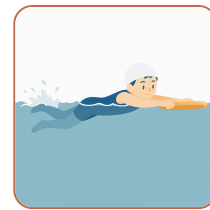
■ うまくなる コツ

- まえをみて、うでをふってはしる
- フワッととんで、ひざをまげてピタッ

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるようになった ことを かこう



みずあそび

くみ ばん なまえ

■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい こと できたら ◎○△に ○をつけよう

みずかけっこ	◎ ○ △	ワニさん・カニさん あるき	◎ ○ △
もぐりっこ（かおつけ）	◎ ○ △	ぶくぶく バブリング	◎ ○ △
だるまうき	◎ ○ △	ふしうき	◎ ○ △
けのび	◎ ○ △		

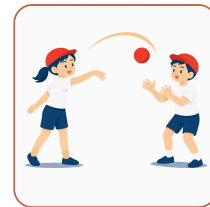
■ うまくなる コツ

- みずの なかで ゆっくり いきをはく
- ちからを ぬくと からだが うくよ
- プールサイドは あるく

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった ことを かこう



ゲーム

ボールゲーム・おにあそび

くみ ばん なまえ

■ たんげんの めあて

■ やってみる ゲーム できたら ◎○△に ○をつけよう

まとあて ゲーム	◎ ○ △	ころがし ドッジボール	◎ ○ △
シュート ゲーム	◎ ○ △	てつなぎおに	◎ ○ △
ふえおに	◎ ○ △	ことろことろ	◎ ○ △
たからとりおに	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- ボールを さいごまで よく みる
- あいての いない ところを ねらう
- ルールを まもると もっと たのしい

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり たのしかった ゲーム・がんばった ことを かこう



ひょうげんリズムあそび

くみ ばん なまえ

■ たんげんの めあて

■ やってみる こと できたら ◎○△に ○をつけよう

どうぶつに へんしん ◎ ○ △

のりものに へんしん ◎ ○ △

リズムに のって おどる ◎ ○ △

すきな うごきで おどる ◎ ○ △

みんなで あわせて おどる ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- おおきく うごく と かっこいい
- 「なりきる」の が いちばんの コツ

■ まいじかんの きろく

じ	きょうの めあて・した こと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり へんしんできた もの・たのしかった ことを かこう

■ きょうの うんどうと めあて

■ できたかな（かおに ○を つけよう）

めあてが できた	  
あんぜんに きを つけた	  
ともだちと なかよく できた	  

■ みつけたよ・できたよ コツ・できるようになったこと

■ きょうの うんどうと めあて

■ できたかな（かおに ○を つけよう）

めあてが できた	  
あんぜんに きを つけた	  
ともだちと なかよく できた	  

■ みつけたよ・できたよ コツ・できるようになったこと



たい うんどう 体づくり運動

年 組 名前

■ たんげんの めあて

■ できるように になりたい 動き できたら ◎○△に ○をつけよう

からだ
体ほぐしの運動

◎ ○ △

バランスの動き

(片足・くみあわせ)

◎ ○ △

いどうの動き (スキップ・サイドス
テップ)

◎ ○ △

用具の動

き (なわ・フープ・ボール)

◎ ○ △

ちから
力だめしの動き (おす・ひく・はこ
ぶ)

◎ ○ △

動きの くみあわせ

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- 同じ動きでも、速さ・向き・人数を変えると 新しい動きになる

■ 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった こと・もっと やりたい ことを 書こう

マット運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように になりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

ぜんてん 前転	◎ ○ △	おお ぜんてん 大きな前転	◎ ○ △
かいきゃくぜんてん 開脚前転	◎ ○ △	こうてん 後転	◎ ○ △
かいきゃくこうてん 開脚後転	◎ ○ △	かべとうりつ 壁倒立	◎ ○ △
あたまとうりつ 頭倒立	◎ ○ △	ほじょうとうりつ 補助倒立	◎ ○ △
ブリッジ	◎ ○ △	そくほうとうりつかいてん 側方倒立回転	◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- 手のひらは ハの字に、しっかり つく
- あごを ひいて、おへそを 見て 回る
- 回った あとは ピタッと 止まる（きめの ポーズ）

■ 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・次に ちょうせんする 技を 書こう

きかいうんどう
器械運動

てつぼううんどう 鉄棒運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように になりたい 技 わざ できたら ◎○△に ○をつけよう

ほじょさかあ
補助逆上がり

◎ ○ △

ひざか ふ あ
膝掛け振り上がり

◎ ○ △

かかえこみまへまわ
かかえこみ前回り

◎ ○ △

ひざか かいてん
膝掛け回転

◎ ○ △

まへまわ お
前回り下り

◎ ○ △

てんこうまへお
転向前下り

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- じゅんて 順手でしっかり にぎる
- おへそを てつぼう ちか 鉄棒に 近づける
- ふりを おお 大きく すると あ 上がりやすい

■ まいじかん 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・次 わざ つぎ に ちょうせんする 技 わざ を 書こう

器械運動

とび箱運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように になりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

開脚とび

◎ ○ △

かかえこみとび

◎ ○ △

台上前転

◎ ○ △

とび乗り・とび下り（れんしゅうのわざ）

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- 両足で ドンと ふみきる
- 手は 天板の おくにつく
- ひざを まげて ピタッと 着地

■ 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・とべた 段を 書こう

かけっこ・リレー／こがた小型ハードル／はばとび・たか高とび
はしと うんどう
走る・跳ぶ運動



年 組 名前

■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい うご動き できたら ◎○△に ○をつけよう

かけっこ（40～50m）

◎ ○ △

リレー（バトンパス）

◎ ○ △

こがた小型ハードル走

◎ ○ △

はばとび（かたあし片足ふみきり）

◎ ○ △

たか高とび（はさみとび）

◎ ○ △

な投げる運動（うんどう遠くへ）

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- スタートは まえ前かがみで だとび出す
- ハードルは いつも おな同じ あし足・おな同じ リズムリズムで

■ まいじかん毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

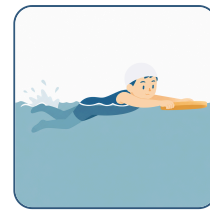
■ たんげんの ふりかえり タイムや きろくの のびも か書こう

う すす 浮いて進む・もぐる・浮く

すい えい う ん ど う

水泳運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように になりたい こと できたら ◎○△に ○をつけよう

ボビング（もぐって パツ）	◎ ○ △	だるま浮き・ふし浮き	◎ ○ △
背浮き	◎ ○ △	け伸び	◎ ○ △
ばた足泳ぎ（ビート板）	◎ ○ △	めんかぶりクロール	◎ ○ △
かえる足泳ぎ	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- いきは みず なか 水の中で ゆっくり はいて、パツと すう
- 体を からだ まっすぐ のばすと よく すすむ
- きまりを あんぜん まもって 安全に

■ まいじかん 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった こと・およげた きりを 書こう

ゴール型・ネット型・ベースボール型

ゲーム

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ やってみる ゲームと 動き できたら ◎○△に ○をつけよう

ゴール型
ゲーム（ポートボールなど） ◎ ○ △

ネット型ゲーム（ソフトバレーボールなど） ◎ ○ △

ベースボール型ゲーム（ティーボールなど） ◎ ○ △

さくせん 作戦を た 立てて ためす ◎ ○ △

ルールを くふうする ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- ボールを もたない ときの 動きが だいじ
- 作戦は「ためす → ふりかえる → 直す」

■ 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり チームで うまく いった 作戦も 書こう

ひょうげん
表現・リズムダンス
ひょうげんうんどう
表現運動



年 組 名前

■ たんげんの めあて

■ やってみる こと できたら ◎○△に ○をつけよう

「～になりきって」おどる（表現） ◎ ○ △	リズムダンス（ロック・サンバなど） ◎ ○ △
ひとながのうごの動きで おどる ◎ ○ △	とも友だちと かかわって おどる ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- 「はじめ・なか・おわり」をつけると おどりに なる
- はずかしがらずに おお 大きく うご 動くと たの 楽しい

■ まいじかん 毎時間の きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり こころに のこった うご 動き・とも 友だちの よさを か 書こう

けんこう せいかつ からだ はついく ねん
健康な生活・体の発育（3・4年）

保健 学習カード

年 組 名前

■ たんげん名と めあて

たんげん名

■ この 学年で 学ぶ こと 学習がおわったら ◎○△に ○をつけよう

けんこう せいかつ ねん
健康な生活（3年）

◎ ○ △

いち にち せいかつ うんどう しょくじ
1日の生活のしかた（運動・食事・す
いみん）

◎ ○ △

からだ はついく はったつ ねん
体の発育・発達（4年）

◎ ○ △

よりよく 育て ため の 生活

◎ ○ △

■ 学習の きろく

時	学習した こと	わかった こと・考えた こと
1		
2		
3		
4		

■ 自分の 生活に いかしたい こと

■ たんげんの ふりかえり

■ きょうの めあて

■ じぶんで チェック

めあての たっせい 達成	◎ ○ △	あんぜん 安全・じゅんび	◎ ○ △	きょうりよく 協力・こえかけ	◎ ○ △
-----------------------------	-------	-----------------------------	-------	-------------------------------	-------

■ きょうの はっけん 発見・コツ

■ とも 友だちの よかった ところ

■ つぎ 次の じかん 時間の めあて

■ きょうの めあて

■ じぶんで チェック

めあての たっせい 達成	◎ ○ △	あんぜん 安全・じゅんび	◎ ○ △	きょうりよく 協力・こえかけ	◎ ○ △
-----------------------------	-------	-----------------------------	-------	-------------------------------	-------

■ きょうの はっけん 発見・コツ

■ とも 友だちの よかった ところ

■ つぎ 次の じかん 時間の めあて

体ほぐし・体の動きを高める運動

体づくり運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ やってみる 運動 できたら ◎○△に ○をつけよう

体ほぐしの運動 ◎ ○ △

体のやわらかさを高める運動（ストレッチ） ◎ ○ △

たくみな動きを高める運動 ◎ ○ △

力強い動きを高める運動 ◎ ○ △

動きを持続する能力を高める運動（じぞくなわとび・のうりよくジョギング） ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- ねらい（やわらかさ・たくみさ・力強さ・持続）を決めてから運動を選ぶ
- 回数や時間を少しずつのばしていく

■ まいじかん毎時間の きろく記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり のびた こと・次の 課題を 書こう

マット運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

前転・開脚前転 かいきやくぜんてん	◎ ○ △	開脚後転 かいきやくこうてん	◎ ○ △
伸膝後転 しんしつこうてん	◎ ○ △	倒立前転 とうりつぜんてん	◎ ○ △
跳び前転 と	◎ ○ △	側方倒立回転 そくほうとうりつかいてん	◎ ○ △
ロングアート	◎ ○ △	倒立（補助つき） とうりつ ほじょ	◎ ○ △
技の くみあわせ（れんぞく技）	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- 回転の いきおいを 止めない（ひざを かかえる・手で おす）
- 技と 技の「つなぎ」を なめらかに

■ 毎時間の 記録 まいじかん きろく

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・組み合わせた 技を 書こう

鉄棒運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

ひざか
膝掛け上がり

◎ ○ △

か
もも掛け上がり

◎ ○ △

さかあ
逆上がり

◎ ○ △

ぜんぼうしじかいてん
前方支持回転

◎ ○ △

こうぼうしじかいてん
後方支持回転

◎ ○ △

りょうひざか しんどうお
両膝掛け振動下り

◎ ○ △

技の くみあわせ（上がる→回る→下りる）

◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- おへそを じくにして 小さく 回る
- にぎりなおしを すばやく、目線は 遠くへ

■ まいじかん きろく 毎時間の 記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・次に ちょうせんする 技を 書こう

と 跳び箱運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい 技 わざ できたら ◎○△に ○をつけよう

かいきやく 開脚とび・大きな開脚とび	◎ ○ △	かかえこみとび	◎ ○ △
だいじょうぜんてん 台上前転	◎ ○ △	しんしつだいじょうぜんてん 伸膝台上前転	◎ ○ △
くび 首はねとび・頭はねとび	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- じょそう
助走の スピードを ふみきりに つなげる
- ちゃくち
着地までが 技。ピタッと 止まって フィニッシュ

■ まいじかん きろく 毎時間の 記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり できるように なった 技・とべた 段を 書こう

短きより走・リレー／ハードル走／走りはばとび・走り高とび

陸上運動



年 組 名前

■ たんげんの めあて

■ できるように なりたい こと できたら ◎○△に ○をつけよう

短きより走（40～60m）	◎ ○ △	リレー（スピードを落とさない バトンパス）	◎ ○ △
ハードル走（3歩の リズム）	◎ ○ △	走りはばとび	◎ ○ △
走り高とび	◎ ○ △	投げる運動（遠くへ・ねらって）	◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- ハードルは「1・2・3」の 3歩の リズムで
- 記録は 自分との 勝負。きのうの 記録と くらべる

■ まいじかん 毎時間の きろく 記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり タイム・記録の のびを 書こう

水泳運動



年 組 名前

■ たんげんの めあて

■ できるようになりたいこと できたら ◎○△に ○をつけよう

クロール（続けて 長く 泳ぐ）	◎ ○ △	平泳ぎ（続けて 長く 泳ぐ）	◎ ○ △
安全確保につながる運動（背浮き・浮きしずみ）	◎ ○ △	け伸び・水中からの スタート	◎ ○ △
泳ぐ きよりに ちょうせん	◎ ○ △		

■ うまくなる コツ

- ゆったり 大きく 泳ぐと、長く 泳げる
- 呼吸のリズムを一定に（クロールは 横で「パッ」）

■ 毎時間の 記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり 泳げた きより・タイムも 書こう

ボール運動

年 組 名前



■ たんげんの めあて

■ やってみる 運動と 役わり できたら ◎○△に ○をつけよう

ゴール型（バスケットボール・サッカーなど） ◎ ○ △

ネット型（ソフトバレーボールなど） ◎ ○ △

ベースボール型（ティーボールなど） ◎ ○ △

チームの 作戦づくり ◎ ○ △

役わりを 果たす
しんばん
(審判・記録・応援) ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- ボールを もたない ときに、空いている 場所へ 動く
- 作戦は 全員で 決めて、全員で ふりかえる

■ まいじかん きろく 毎時間の 記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり チームの 作戦で うまく いった ことを 書こう

表現運動



年 組 名前

■ たんげんの めあて

■ やってみる こと できたら ◎○△に ○をつけよう

表現（グループでひとまとまりの作品に） ◎ ○ △

フォークダンス（マイムマイムなど） ◎ ○ △

はげしい 感じの だいざいでおどる ◎ ○ △

群（グループ）の 動き（そろえる・ずらす・集まる） ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- 「とび出す → 急に 止まる」など、動きに 変化をつける
- 群の 動き（そろえる・ずらす）で 見せ場をつくる

■ 毎時間の 記録

時	きょうの めあて・したこと	できばえ
1		◎ ○ △
2		◎ ○ △
3		◎ ○ △
4		◎ ○ △
5		◎ ○ △
6		◎ ○ △

■ たんげんの ふりかえり 心に のこった 動き・グループの よさを書こう

心の健康・けがの防止・病気の予防（５・６年）

ほけん

保健 学習カード

年 組 名前

■ たんげん名と めあて

たんげん名

■ この 学年で 学ぶ こと 学習がおわったら ◎○△に ○をつけよう

心の健康（５年）

◎ ○ △

けがの防止（５年）

◎ ○ △

病気の予防（６年）

◎ ○ △

地いきの保健活動（６年）

◎ ○ △

■ 学習の きろく

時	学習した こと	わかった こと・考えた こと
1		
2		
3		
4		

■ 自分の 生活に いかしたい こと

■ たんげんの ふりかえり

体育 ふりかえりカード

月

日

たんげん

名前

■ きょうの めあて

■ じぶんで チェック

めあての たっせい 達成	◎ ○ △	あんぜん 安全・じゅんび	◎ ○ △	きょうりよく 協力・こえかけ	◎ ○ △
-----------------------------	-------	-----------------------------	-------	-------------------------------	-------

■ うまくいったこと・そのわけ

■ 課題と 次の 一歩

■ 友だちの よい 動き・声かけ

© School Stock

----- きりとりせん -----

体育 ふりかえりカード

月

日

たんげん

名前

■ きょうの めあて

■ じぶんで チェック

めあての たっせい 達成	◎ ○ △	あんぜん 安全・じゅんび	◎ ○ △	きょうりよく 協力・こえかけ	◎ ○ △
-----------------------------	-------	-----------------------------	-------	-------------------------------	-------

■ うまくいったこと・そのわけ

■ 課題と 次の 一歩

■ 友だちの よい 動き・声かけ

© School Stock