

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「つながぎ」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
しんぱん
(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・フォークダンス

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

■ 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

■ 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
