



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 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 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 まえまわ
かかえこみ前回り

◎ ○ △

ひざか かいてん
膝掛け回転

◎ ○ △

まえまわ お
前回り下り

◎ ○ △

てんこう まえお
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・次に ちょうせんする 技を 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 なりたい 技 できたら ◎○△に ○をつけよう

かいきやく 開脚とび ◎ ○ △	かかえこみとび ◎ ○ △
だいじょうぜんてん 台上前転 ◎ ○ △	とびのり・とびお下り（れんしゅうのわざ） ◎ ○ △

■ うまくなる コツ

- りょうあし
● 両足で ドンと ふみきる
- てんばん
● 手は 天板の おくにつく
- ちやくち
● 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
はしと走る・うんどう跳ぶ運動



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 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

■ 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

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 おおのうごの動きと 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 うごの動き・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 そだ せいかつ
育つための生活

◎ ○ △

■ 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
