

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
