

# 走り高跳び学習カード (PART 1)

5年 1組 番 氏名

## < 試しの走り高跳びの感想 >

## < 共通のめあて >

## < 自分のめあて >

## < 安全に運動を行うために >

- (準備・片付け編)
- ・スタンド...バランスが悪いので2人でもとう。
  - ・踏み切り板、ロイター板...重いので2人でもとう。
  - ・マット...すき間ができないようにセットしよう。
  - ・セーフティマット... 1 m以上の高さを跳ぶときに使います。
- (準備運動編)
- ・手首、足、こ関節などの各関節の運動を十分にしよう。
- (跳ぶとき編)
- ・マットがずれたら直そう。
  - ・お互いに声をかけ合って、順番に跳ぼう。
  - ・跳んだ人の安全を確認してから、跳ぼう。
- (その他)
- ・みんなで協力して安全に活動しよう。

## < 授業の流れ (1時間目) >

時間	学 習 活 動
10分	・学習の進め方を知る。 ・準備運動をする。 ・今日のめあてをつかむ。
25分	・走り高跳びの大まかな動きを知る。 ・自分の大まかな課題を見付ける。
5分	・目標記録を設定する。
5分	・今日の学習のまとめをする。 ・次時の学習への見通しをもつ。

## < 授業の流れ (5時間目) >

時間	学 習 活 動
5分	・準備運動をする。 ・今日のめあてをつかむ。
20分	(めあて1) ・自分の課題にあった局面を選ぶ。 ・課題を解決するための練習をする。
15分	(めあて2) ・自分の目標記録に挑戦する。
5分	・今日の学習のまとめをする。 ・次時の学習への見通しをもつ。

## < 授業の流れ (2~4時間目) >

時間	学 習 活 動
5分	・準備運動をする。 ・今日のめあてをつかむ。
20分	(めあて1) ・局面毎に走り高跳びの動きの大切なポイントを見付ける。 ・自分の課題をくわしく見付ける。 ・課題を解決するための練習をする。
15分	(めあて2) ・自分の目標記録に挑戦する。
5分	・今日の学習のまとめをする。 ・次時の学習への見通しをもつ。

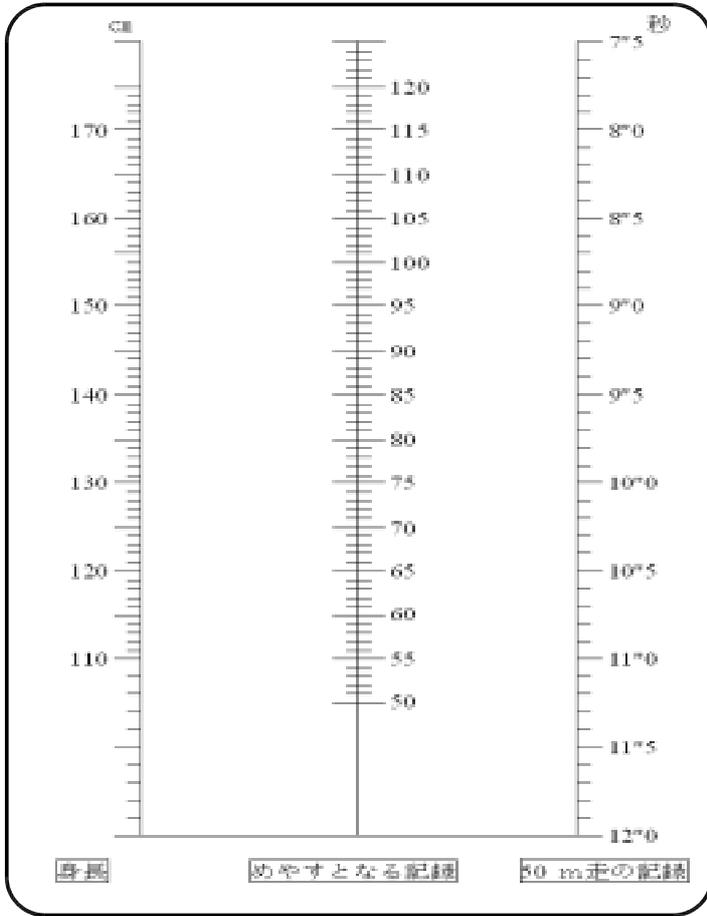
## < 授業の流れ (6時間目) >

時間	学 習 活 動
5分	・準備運動をする。 ・今日のめあてをつかむ。
30分	・記録会を行う。 ・互いの学習の成果を認め合う。
10分	・走り高跳びの学習のまとめをする。

# 走り高跳び学習カード (PART 2)

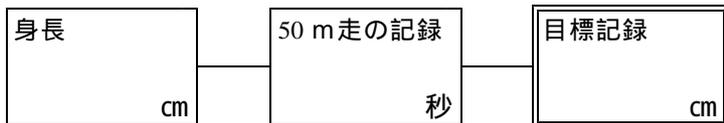
5年 1組 番 氏名

< 走り高跳びの目標記録 >



< 得点表 >

得点	目標記録との差 (自分のめやす記録)
10	+ 20 cm以上 ( ) 以上
9	+ 15 ~ + 19 cm ( ) ~ ( )
8	+ 10 ~ + 14 cm ( ) ~ ( )
7	+ 5 ~ + 9 cm ( ) ~ ( )
6	± 0 ~ + 4 cm ( ) ~ ( )
5	- 1 ~ - 5 cm ( ) ~ ( )
4	- 6 ~ - 10 cm ( ) ~ ( )
3	- 11 ~ - 15 cm ( ) ~ ( )
2	- 16 ~ - 20 cm ( ) ~ ( )
1	- 21 cm以下 ( ) 以下



< 目標記録 >  
 $身長 \times 0.5 + 110$   
 $- 50m走のタイム \times 10$

< 今日の記録と得点 >

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時	記録会
記録	cm	cm	cm	cm	cm	cm
得点	点	点	点	点	点	点

< 学習を振り返ってみよう >

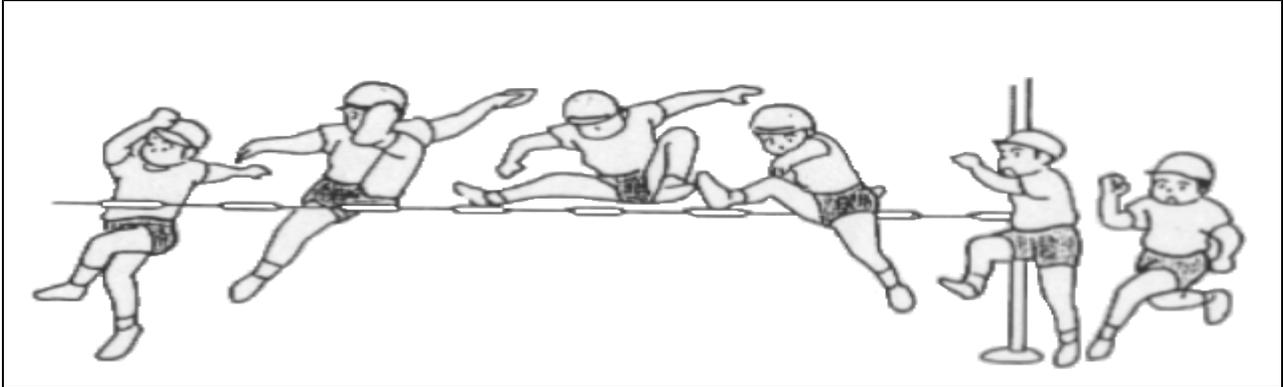
( よくできた    できた    できなかった )

1	楽しく学習をすることができた。					
2	友達と協力しながら練習に取り組めた。					
3	課題をくわしく見付けることができた。					
4	練習を工夫したり、友達にアドバイスしたりできた。					
5	走り高跳びの動きが高まった。					
6	記録が伸びた。					

# 走り高跳び学習カード ( PART 3 )

5年 1組 番 氏名

< 走り高跳びのよい動き >



動きの大切なポイント

< 着地 > < 空中姿勢 > < 踏み切り > < 助走 >

--	--	--	--

< 今日のみあてと反省 >

月日	自分の課題	つかんだ動きのこつ	学習を振り返って
/	< 助走 >		
/	< 踏み切り >		
/	< 空中姿勢・着地 >		
/	< 自分の課題にあった局面 > (助走・踏み切り・空中姿勢・着地)		

# 走り高跳び学習カード (PART 4)

5年 1組 番 氏名

---

<自分や友達の高まりの動きを見付けよう>

(自分を で囲みましょう)

1 ( )さん	2 ( )さん	3 ( )さん
4 ( )さん	5 ( )さん	6 ( )さん
7 ( )さん	8 ( )さん	9 ( )さん
10 ( )さん	11 ( )さん	12 ( )さん
13 ( )さん	14 ( )さん	15 ( )さん
16 ( )さん	17 ( )さん	18 ( )さん
19 ( )さん	20 ( )さん	21 ( )さん

<走り高跳びの学習を振り返って>

--