

ソフトボール投げ 学習カード

年 組名前()

●今日のめあて

ソフトボールをなげる力を測定してみよう！

※ソフトボール投げの行い方※



1. 地面に描かれた円内からなげる。
2. 投球フォームは自由だが、下手なげはしないようにする。ステップしてなげてよいが、なげ終わったら一度止まってから円外に出るようにする。
3. 一人れんぞく2回なげて、より遠くへなげた記録が自分の記録になる。
4. 待っている時は、友だちのおうえんをきちんとする。
5. ボール拾いは交代です。ボールを拾ったら、転がして元の場所にもどす。

●ぼく・わたしの記録 (遠くへ飛んだ方の記録に○をつけましょう)

1回目	2回目
m	m

●今日の学習のふりかえり (あてはまるところに○をつけましょう)

1. 友だちと協力して、安全に気を付けながら、学習できましたか？	よくできた できた もうすこし
2. 記録が伸びる方法を考えながら運動に取り組みましたか？	よくできた できた もうすこし
3. 今、もっている力を出し切って、せいっぱい運動することができましたか？	よくできた できた もうすこし

●今日の授業で学んだことや、できたことは？