

陸上運動 「ハードル走」 5年 ____ 班 名前 _____

★目標★

1	みんなで協力して準備・片付けをし、安全に取り組もう。
2	動きのポイントを意識して練習し、友達のよさを見つけよう。
3	インターバルをリズムカル（4歩または6歩）に走り、素早くまたぎこそう。

<感想>

日付	進んで 取り組めた	きまりを守り、 安全に気を付けた	友達と協力し、 取り組めた	一生懸命 取り組めた
／	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
／	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
／	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
／	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

○友達のよさを見つけよう！ …よい動き、よい声かけなど

／	
／	

◆タイム◆

	30m走	30mハードル走
／	秒	秒
／	秒	秒
／	秒	秒
／	秒	秒

<振り返り> …友達のよさ、動きのコツ、練習してうまくなったこと 等

