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ミカル（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*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |