



走り高とび学習カード

年 組 名前 ()

月 日 ()

全体のめあて

リズムカルな助走で調子よくふみきり、より高くとぶことを楽しもう。

【目標記録のきめ方】

- 1時間目に走り高とびの記録をはかります。
- その記録より+5cmを自分の目標記録とします。
- 目標記録を達成したときには、その記録より+5cmを次の目標記録とします。
目標をどんどんのばし、記録に挑戦していきましょう！

走り高とび 目標の記録 cm

今日の記録	① cm	② cm	③ cm	④ cm
-------	---------	---------	---------	---------

★振り返り (◎よくできた ◦できた △もう少し)

評価	忘れものをせず、進んで運動に取り組むことができた。	
	ルールやマナーを守り、はげまし合って練習をすることができた。	
	リズムカルな助走でふみきり、高くとぶことができた。	
	記録をのばすための運動のポイントを考えることができた。	

振り返り	【うまくいったこと・学んだこと・できるようになったこと】 -----
	友達のいいところ