



走りはばとび学習カード

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、より遠くへとぶことを楽しもう。

立ちはばとび 記録 _____ cm

走りはばとび 得点の仕方

立ちはばとびの記録 + 90 cm ・ ・ 1点

立ちはばとびの記録 + 100 cm ・ ・ 2点

立ちはばとびの記録 + 110 cm ・ ・ 3点

例 Aさん 走りはばとび記録 220 cm

(立ちはばとび 120 cm + 100 cm) → 2点

走りはばとび 目標の記録 _____ cm

今日の 記録	_____ cm	_____ cm	_____ cm	合計
点数	_____ 点	_____ 点	_____ 点	_____ 点

★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、遠くにとぶことができた。	
	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	