

<本時のめあて>

いろいろな小型ハードルを走りこえてみよう!



みなさんは、「ハードル」という競技を知っていますか? オリンピックの種目にもなっています。

みなさんが走りこえるものはちがいますが、オリンピック選手になったつもりで気持ちよく走りこえてみよう!



・今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

① 小型ハードル走に進んで取り組むことはできましたか。	
② 小型ハードル走を安全に気をつけて取り組むことはできましたか。	
③ 準備や片付けのしかたがしっかりとわかりましたか。	

・いろいろな小型ハードルを走りこえてみて、自分が感じたことを書きましょう。
 (例: 小型ハードルのはばがせまいと……。気持ちよく走りこえるためには……。)

・気持ちよく走りこえられた「もの」はどれでしたか。

もの	    
理由	

【先生からのコメント】

--

<本時のめあて>

気持ちよく走りこえるには、どのように小型ハードルを置けばよいだろうか。



気持ちよく =
走りこえる

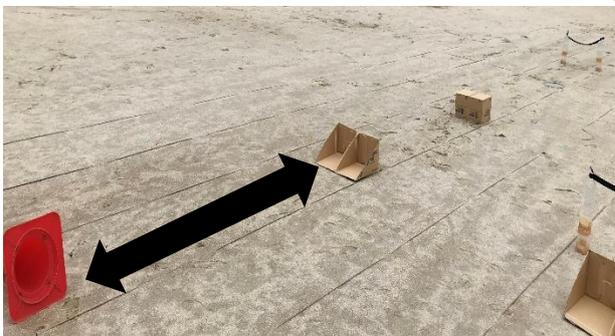
「気持ちよく走りこえる」ということをイメージすることはできましたか？
 小型ハードルをいろいろな間かくやじゅん番に置いて、気持ちよさをくらべてみましょう!



<せまい間かく>



<広い間かく>



・今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

① 運動に進んで取り組むことができましたか。	
② 友達の意見を聞きながらコースについて考えることができましたか。	
③ 気持ちよく走りこえるには、どのように小型ハードルを置けばよいかわかりましたか。	

・気持ちよく走りこえるには、どのように小型ハードルを置けばよいですか。理由も書きましょう。(走りこえる「スピード」や「リズム」などに注目!)

置き方	
理由	

【先生からのコメント】

走・跳の運動「小型ハードル走」学習カード(第3時間目) 月 日()
 年 組 名前 () チーム

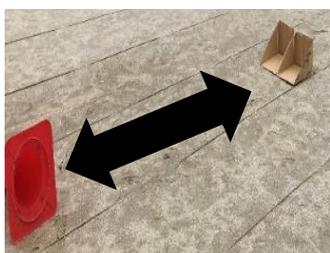
<本時のめあて>

気持ちよく走りこえることができるのは、どれくらいの間かくのコースだろうか。

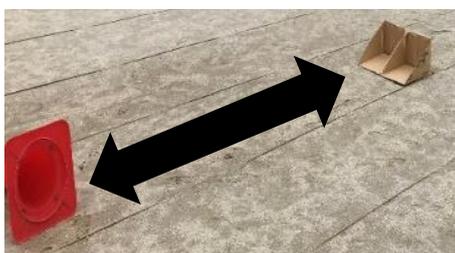


同じ長さ(広さ)の間かくのコースがよいことがわかったね!でも、同じ長さだったら、どのような長さのコースでもよいのかな?
 じゃあ、今日はどれくらいの長さがいいのかみんな考えていこう!!

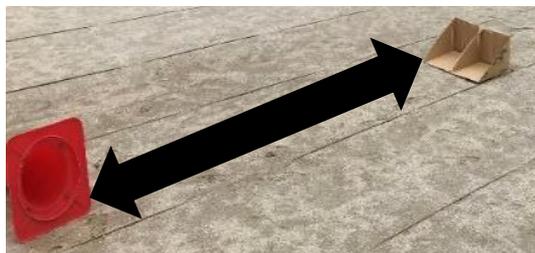
<青スズラン>



<黄色スズラン>



<赤スズラン>



<リレーの結果>

自分のチームの順位	対戦チーム
1位 ・ 2位 ・ 3位	黒・紫・緑 ピンク・赤・青

・今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

①小型ハードル走に楽しく取り組むことができましたか。	
②小型ハードル走の練習の仕方やリレーのやり方はわかりましたか。	
③友達と見合いながら活動することができましたか。	
④準備や片付けを友達と一緒にすることができましたか。	

・気持ちよく走りこえることができたのは、どのようなコースでしたか。

間かく	青スズラン ・ 黄色スズラン ・ 赤スズラン
理由	

【先生からのコメント】

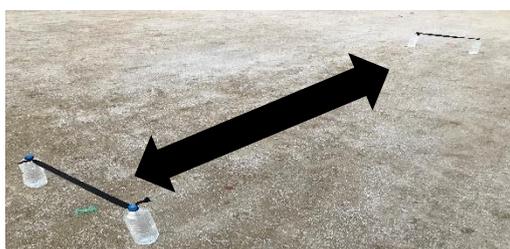
<本時のめあて>

気持ちよく走りこえることができるコースを見つけよう。

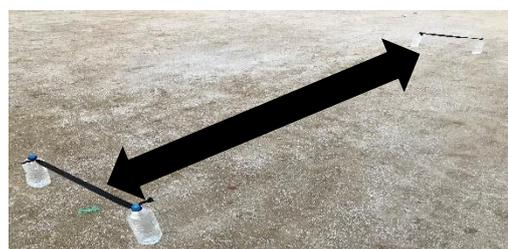


一人ひとり気持ちよく走りこすことができるコースはちがっていたね！
 今日は、5.5mと6mの中から、自分に合った「間かく」を見つけていこう！

<5.5m>



<6m>



<リレーの結果>

自分のチームの順位	対戦チーム
1位 ・ 2位 ・ 3位	黒・紫・緑 ピンク・赤・青

・今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

①小型ハードル走に楽しく取り組むことはできましたか。	
②気持ちよく走りこすことができるコースを見つけることができましたか。	
③友達と見合ったり、考えを伝え合ったりしながら学習することができましたか。	

・気持ちよく走りこすことができたのは、どのようなコースでしたか。

間かく	5.5m ・ 6m
理由	

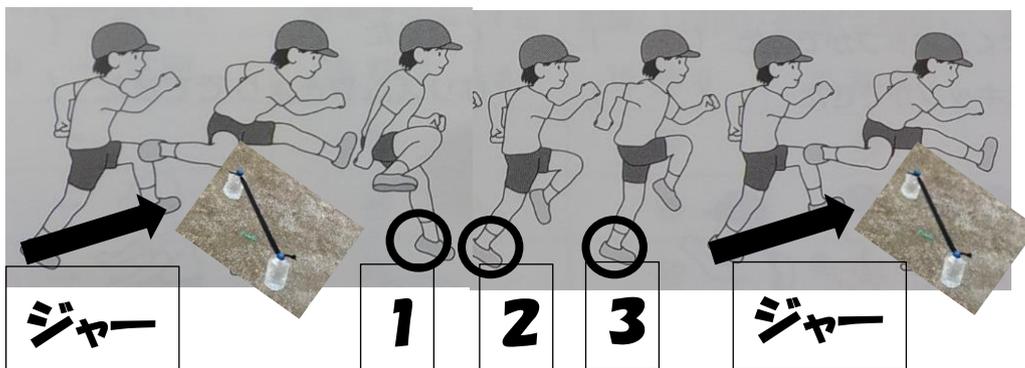
【先生からのコメント】

<本時のめあて>

気持ちよく走りこえることができるのは、どのようなリズムだろうか。



気持ちよく走りこえるコースを見つけるために、「スピード」の他に「リズム」に注目していたね！
 今日は、「リズム」を意識しながら取り組んでみよう！



・今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

①運動に進んで取り組むことができましたか。	
②きまりを守り、誰とでも仲よく運動することができましたか。	
③自分に合ったリズムで、スピードに乗って気持ちよく走りこえることはできましたか。	

<リレーの結果>

自分のチームの順位	対戦チーム
1位 ・ 2位 ・ 3位	黒・紫・緑 ピンク・赤・青

・気持ちよく走りこえることができたのは、どのようなリズムでしたか。

どのようなリズム	ジャー123 ・ ジャー1234 ・ ジャー12345 その他 ()
理由	

【先生からのコメント】

<本時のめあて>

高い小型ハードルを気持ちよく走りこえよう!



もっと楽しく学習をするために、今日は「高い小型ハードル」を走りこしてみよう! 今までと、どんなことが変わりそうかな?
 高くなっているから安全にも気をつけないといけないね!



うわぁ~高くなる!
 今までみたいに気持ちよく走りこえられるかな...?



<リレーの結果>

自分のチームの順位	対戦チーム
1位 ・ 2位 ・ 3位	黒・紫・緑 ピンク・赤・青

・今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

① 場や用具の安全を確認することができましたか。	
② 友達と考えを伝え合いながら学習することができましたか。	
③ 高い小型ハードルを気持ちよく走りこすことができましたか。	

・高い小型ハードルを気持ちよく走りえるために、あなたが気をつけたことは何ですか。
 (「ジャンプの高さ」「スピード」「リズム」「歩数」などに着目して書きましょう。)

自分が選んだ間かく	5. 5m ・ 6m
自分のリズム	ジャー123 ・ ジャー1234 ・ ジャー12345
気をつけたこと	

【先生からのコメント】

走・跳の運動「小型ハードル走」学習カード(第7時間目) 月 日()
 4年 組 名前 () チーム

<本時のめあて>

高い小型ハードルをより気持ちよく走りこえるために、自分に合った活動を選んで練習しよう。



どのようなことに気をつけて走りこえればいいかな？
 前回学習したことを思い出してみよう！



気持ちよく、
 走りこえられるかな・・・？

大丈夫だよ！ _____
 _____ 走りこえるといいよ！



<リレーの結果>

自分のチームの勝敗	対戦チーム
勝ち ・ 引き分け ・ 負け	黒・紫・緑 ピンク・赤・青

・今日の学習をふり返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

①スピードに乗ってリズムよく、高い小型ハードルを走りこえることができましたか。	
②課題を解決するために、何度も練習することができましたか。	
③自分に合った活動を選んで練習をすることができましたか。	

・気持ちよく走りこえるには、どうするとよかったですか。

自分が選んだ間かく	5m ・ 5.5m ・ 6m
自分のリズム	ジャー123 ・ ジャー1234 ・ ジャー12345
どうするとよかったですか (いくつかつけてもよいです)	間かくを変える ・ リズムを変える ・ どちらも変えなかった
理由	

・ 今まで学習してきたことを使って、最後のリレーに勝利するために、あなたは「何が」「どのように」上手になればよいですか。

【先生からのコメント】

走・跳の運動「小型ハードル走」学習カード(第8時間目) 月 日()
 4年 組 名前 () チーム

<本時のめあて>

学習してきたことを使って、最高に気持ちよく小型ハードルを走りこえよう!



今までの学習で学んだことや友達からのアドバイスを使って、小型ハードルを走りこえましょう!
 最高に気持ちよく小型ハードルを走りこえることができるかな?

<リレーの結果>

	自分のチームの勝敗	対戦チーム
第1レース	勝ち ・ 引き分け ・ 負け	黒・紫・緑 ピンク・赤・青
第2レース	勝ち ・ 引き分け ・ 負け	黒・紫・緑 ピンク・赤・青

・今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

①学習してきたことを使って、最高に気持ちよく小型ハードルを走りこえることはできましたか。	
②きまりを守り、だれとでも仲よく学習することはできましたか。	
③第1回～第8回の小型ハードル走の学習は楽しかったですか。	

自分が選んだ間かく	5m ・ 5.5m ・ 6m
自分のリズム	ジャー123 ・ ジャー1234 ・ ジャー12345

・小型ハードル走の学習を通して、できるようになったことやこれからの学習に生かしたいことを書きましょう。

できるようになったこと	
生かしたいこと	

【先生からのコメント】

