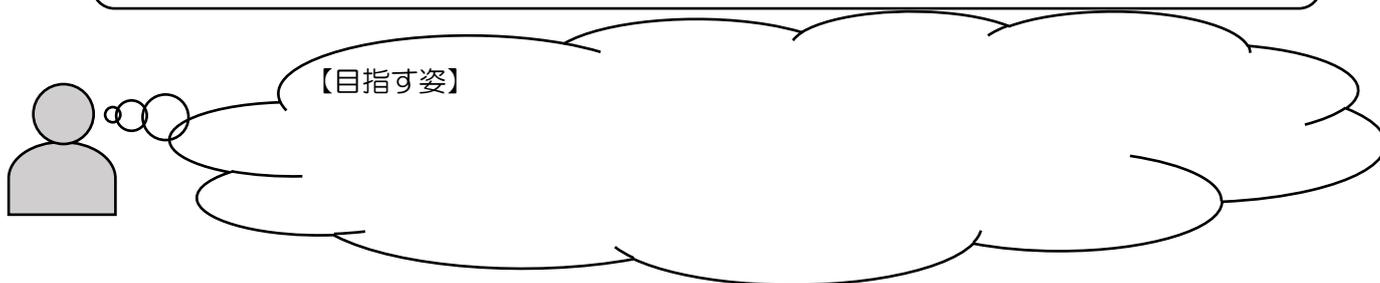


<本時のめあて>

フェアプレイを大切にし、リレーを楽しもう。

今日から短距離・リレーの学習が始まります。8時間の学習を通して、どんな姿を目指していきたいですか？その姿を目指し、楽しくリレーをしてみましょう！！



今日のタイム	【1回目】	秒	【2回目】	秒
--------	-------	---	-------	---

・今日の学習を振り返りましょう。(◎・○・△)

① 楽しく活動することができましたか。	
② フェアプレイを大切にできましたか。	
③ 勝ち負けを素直に認めることができましたか。	

・今日の学習で「楽しかったこと」や「うまくいったこと」について書きましょう。

・今日の学習で「もっとうまくなりたいと思ったこと」について書きましょう。

【先生からのコメント】

--

<本時のめあて>

タイムをちぢめるための、チームの一番の課題は何だろうか。



前回、楽しくリレーができたよ！**走るのが速く**なりたいし、**バトンパス**も上手になりたいな。

前は、楽しんでリレーを行うことができましたね。

リレーには、**①スタート②あいだの走り③バトンパス**という3つのポイントがあります。よりタイムをちぢめるために、自分とチームの課題を見つけてみましょう。

・今日の学習を振り返りましょう。

今日のタイム			
【1回目】	秒	【2回目】	秒

(◎・○・△)

①運動に積極的に取り組むことができましたか。	
②記録測定の方法を理解することができましたか。	

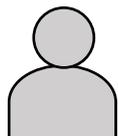
・今日の学習で見つかった「チームの課題」は何でしたか。一つ選んで理由も書きましょう。

課題	①スタート	②あいだの走り	③バトンパス
理由			

【先生からのコメント】

<本時のめあて>

スムーズにバトンをもらうには、どうすればよいだろうか。



動画を見たら、後ろを向いたり、止まったりしてバトンをもらっていた…。
どうしたら、スムーズにバトンをもらえるかな。

みんなが一番の課題として感じているのは、**バトンパス**でしたね。
スムーズにバトンをもらう方法について、みんなで考えていきましょう！

・今日の学習を振り返りましょう。

今日のタイム			
【1回目】	秒	【2回目】	秒

(◎・○・△)

① 正しい姿勢で、全力で走ることはできましたか。	
② 仲間の考えや取り組みを認めながら活動することができましたか。	
③ スムーズにバトンをもらうことができましたか。	

・スムーズにバトンをもらうために、あなたはどうしましたか。

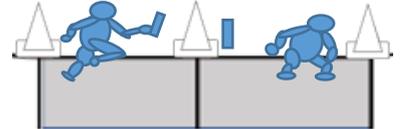
【先生からのコメント】

--

<本時のめあて>

テークオーバーゾーン内でスピードを落とさずバトンパスをするには、どうすればよいだろうか。

前は、バトンを「**もらう人**」が、**前を向いて走りながらバトンパス**ができるとういと学習しましたね。



けれど、バトンを「**わたす人**」が追いつけず、**テークオーバーゾーンを出てしまったよ。**

テークオーバーゾーンを出ないようにするために、**スピードを落としてもらっちゃった**…。スピードを落とさないようにするためにどうすればいいかな？

・今日の学習を振り返りましょう。

今日のタイム			
【1回目】	秒	【2回目】	秒

(◎・○・△)

①テークオーバーゾーン内でスピードを落とさずにバトンパスをすることができましたか。	
②仲間と約束を守って助け合いながら活動することができましたか。	

・テークオーバーゾーン内でスピードを落とさずにバトンパスをするために、あなたはど
うしましたか。(自分がもらう人の時か、わたす人の時かを選んで書きましょう。)

もらう人	
・	
わたす人	

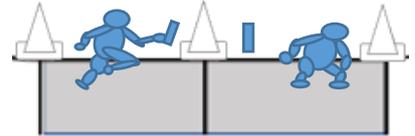
【先生からのコメント】

--

<本時のめあて>

素早く走り出すためには、どうすればよいだろうか。

前は、スピードを落とさずバトンパスができるように、テークオーバーゾーンの使い方を考えたり、「はい！」と声をかけたりしましたね。



けど、バトンを「もらう人」が素早く走り出すことができなくて、バトンを「渡す人」のスピードが落ちてしまったよ…。素早く走り出すことはできないかな？

私は1走で素早く走り出せなくて、周りよりおくれちゃった…。

• 今日の学習を振り返りましょう。

今日のタイム			
【1回目】	秒	【2回目】	秒

(◎・○・△)

① 仲間の動きでよくなったところを伝えることができましたか。	
② 素早く走り出すことができましたか。	

• 素早く走り出すために、あなたはどうしましたか。

• これまでの学習をふり返り、自分の動きでよくなったところを書きましょう。

【先生からのコメント】

--

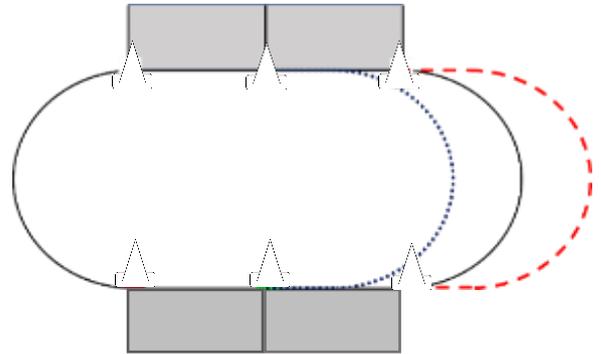
<本時のめあて>

タイムをちぢめるためには、どちらのルールを選べばよいだろうか。

走り出す姿勢やバトンパスのポイントが少し
ずつわかり、チームで練習した成果が表れてきま
したね。

より楽しく、そしてタイムをちぢめるために、
今回は新しいルールを追加します！

「だれが」「どのきよりを」走る
かで、記録が変わってきそう
だね。



「コースチェンジリレー」

【変更の仕方】

- 第一・三走者 → 今までと同じ
- 第二走者 → 短い (…………)
- 第四走者 → 長い (-----)

・今日の学習を振り返りましょう。

今日のタイム					
【1回目】	秒	【2回目】	秒	【3回目】	秒

(◎・○・△)

①体を軽く前に傾け、全力で走ることができましたか。	
②ルールを選ぶことで、タイムをちぢめることができましたか。	

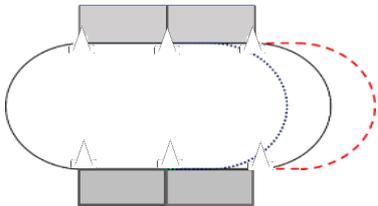
・タイムをちぢめるために、どちらのルールを選ぶとよかったですか。理由も書きましょう。

ルール	走る距離を変えて走る ・ 今まで通り走る
理由	

【先生からのコメント】

〈本時のめあて〉

よりタイムをちぢめるために、チームの課題に合った方法で練習しよう。



前回は、タイムをちぢめるためにルールを変えてリレーを行いましたね。今回は、チームで**どんな練習をすれば、よりタイムがちぢまるか**考えて、活動しましょう。

・今日の学習を振り返りましょう。

今日のタイム			
【①】	秒	【②】	秒

(◎・○・△)

①テークオーバーゾーン内でスピードを落とさずバトンパスをすることができましたか。	
②チームの課題を見つけ、練習を選ぶことができましたか。	

・よりタイムをちぢめるために、どの練習を選びましたか。（理由も書きましょう。）

練習	①追いかけ鬼	②バトンパス	③しっぽ走
理由			

・今日の学習を通して、チームの課題を**あなたは**解決できましたか（理由も書きましょう）。

	とても解決できた ・ 解決できた ・ 解決できなかった
理由	

【先生からのコメント】

陸上運動「短距離走・リレー」学習カード（第8時間目） 月 日（ ）
 5年 組 名前

<本時のめあて>

これまで学習したことを振り返りながら、よりよい姿を目指そう。

いよいよ今日が、最後の「短距離走・リレー」の授業です。毎回**よりよい姿**を目指し、「最後まであきらめず」活動していて素晴らしい姿勢でした！

これまでの学習したこと（「**できるようになったこと**」や「**わかったこと**」）を振り返りながら、**よりよい姿**を目指して活動していきましょう！

<リレーのポイント>

力強くふみ出す	走りながらもらう	テークオーバーゾーンの使い方	はい！
前を見て走る	右でもらって左でわたす		

・今日の学習を振り返りましょう。

今日のタイム			
【①】	秒	【②】	秒

(◎・○・△)

①チームの課題に合った練習を選ぶことはできましたか。	
②チームの課題を解決できましたか。	
③1時間目にイメージした「目指す姿」に近づくことができましたか。	

・「短距離走・リレー」を通して、「できるようになったこと」「わかったこと」を書きましょう。

できるように なったこと	
わかったこと	

【先生からのコメント】

--