

# 陸上運動「走り高跳び」学習カード（第1時間目） 月 日（ ）

6年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

安全に気を配りながら、楽しく走り高跳びをしよう。

今日から走り高跳びが始まります。先生は、仲間と積極的に関わり合いながら、みんなが楽しく活動できる授業を目指していきたいです。

みなさんは、7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？

<目指す姿>



- 今日の学習を振り返りましょう。(◎・○・△)

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ①学習の進め方（1時間の流れや準備・片付けの仕方など）がわかりましたか。 |  |
| ②場や用具の安全に気を配りながら活動することができましたか。       |  |
| ③楽しく走り高跳びをす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】

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

陸上運動「走り高跳び」学習カード（第2時間目） 月 日（ ）

6年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

高いゴムひもを跳びこえるための自分の一番の課題は何だろうか。

走り高跳びは、①助走、②ふみ切り、③空中動作、④着地の、四つの動きが組み合わさった運動です。

高いゴムひもを跳びこえるために、**自分はずどの動きが上手になればよいのか**を見つけていきましょう！

- 今日の学習を振り返りましょう。

| 今日の記録 | 得点 |
|-------|----|
| cm    | 点  |

(◎・○・△)

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| ①記録測定の方法（得点の方法や一人一人の役割など）がわかりましたか。 |  |
| ②自分の役割を果たそうと活動することができましたか。         |  |

- 高いゴムひもを跳びこえるための**あなたの一番の課題**は何だと思いますか。

| 動き | ①助走 ・ ②ふみ切り ・ ③空中動作 ・ ④着地 |
|----|---------------------------|
| 理由 |                           |
|    |                           |
|    |                           |

【先生からのコメント】

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

# 陸上運動「走り高跳び」学習カード（第3時間目） 月 日（ ）

6年 組 名前 \_\_\_\_\_

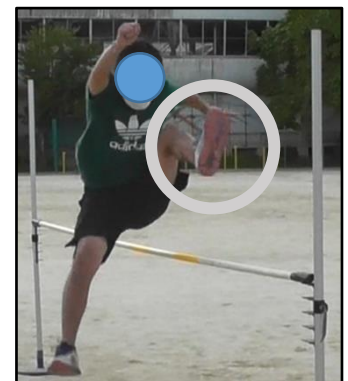
<本時のめあて>

体がゴムひもにひっかからないようにするには、空中でどのような動きをすればよいだろうか。

今日は、前回一番課題として挙げた「**空中動作**」について学習します。  
高いゴムひもを跳ぼうとすると、**体のどの部分がひっかかってしまいますか。**



- 振り上げ足
- 抜き足
- おしり



- 今日の学習を振り返りましょう。

| 今日の記録 | 得点 |
|-------|----|
| cm    | 点  |

(◎・○・△)

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| ①約束を守り、仲間と助け合いながら学習することができましたか。 |  |
| ②体がゴムひもに引っかからないように跳ぶことができましたか   |  |

- 体がゴムひもにひっかからないようにするために、あなたは空中でどのような動きをしましたか。

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

【先生からのコメント】

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

陸上運動「走り高跳び」学習カード（第4時間目） 月 日（ ）

6年 組 名前

<本時のめあて>

力強くふみ切って高く跳ぶには、どのように助走をすればよいだろうか。

前は、空中で**両方の足やうでを高く上げる**とゴム紐にひっかかりにくくなることを学習しましたね。

今日は「**助走**」です。「走り幅跳び」と同じように、**歩数**や**リズム**に着目しながら、自分に合った助走を見つけていきましょう！

ふみ切りが合ったり、合わなかったり……。  
どうすればいいんだろう？

「走り幅跳び」で学習した「**タ・タ・タン**」や「**タン・タ・タン**」のリズムは、「走り高跳び」でも使えるかな？

• 今日の学習を振り返りましょう。

| 今日の記録 | 得点 | 助走の歩数 |
|-------|----|-------|
| cm    | 点  | 歩     |

(◎・○・△)

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| ①練習や記録測定に積極的に取り組むことができましたか。         |  |
| ②力強くふみ切って高く跳ぶために、うまく助走をすることができましたか。 |  |

• 力強くふみ切って高く跳ぶために、あなたはどのように助走をしましたか。

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

【先生からのコメント】

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

陸上運動「走り高跳び」学習カード（第5時間目） 月 日（ ）

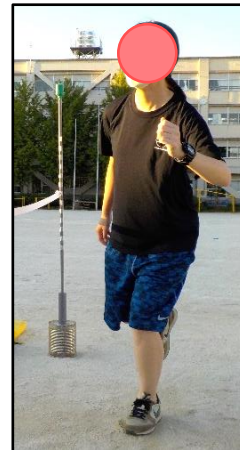
6年 組 名前

<本時のめあて>

ふわっと高く跳ぶには、どのようにふみ切ればよいだろうか。

前は、自分に合った歩数やリズムの「助走」を見つける学習をしましたね。

今日は「ふみ切り」です。まずは、2つの写真を見比べて「どこが」「どのように」ちがうのかを探してみましょう！



- 今日の学習を振り返りましょう。

| 今日の記録 | 得点 | 助走の歩数 |
|-------|----|-------|
| cm    | 点  | 歩     |

(◎・○・△)

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| ①仲間の動きを見て、気付いたことや考えたことを伝えることができましたか。 |  |
| ②ふわっと高く跳ぶために、うまくふみ切ることができましたか。       |  |

- 5時間目までの「走り高跳び」の学習を通して、**あなたが**上手になったと思うことを書きましょう。

|  |
|--|
|  |
|  |

- 6、7時間に向けて、より高いゴムひもを跳びこえるための**あなたの一番の課題**は何ですか。

|    |                           |
|----|---------------------------|
| 動き | ①助走 ・ ②ふみ切り ・ ③空中動作 ・ ④着地 |
| 理由 |                           |
|    |                           |

【先生からのコメント】

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

陸上運動「走り高跳び」学習カード（第6時間目） 月 日（ ）

6年 組 名前 \_\_\_\_\_

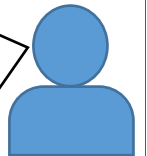
<本時のめあて>

より高いゴムひもを跳びこえるために、自分の課題に合った練習をしよう。

①リズム跳び ②ふみ切り板ジャンプ ③Xゴム跳び ④立ち高跳び の練習で、

\_\_\_\_\_をできるようにして、

より高いゴムひもを跳びこえられるようにするぞ！！



- 今日の学習を振り返りましょう。

| 今日の記録 | 得点 | 助走の歩数 |
|-------|----|-------|
| cm    | 点  | 歩     |

(◎・○・△)

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| ①自分の課題に合った練習を選ぶことができましたか。      |  |
| ②友達に気付いたことや考えたことを伝えることができましたか。 |  |

- 課題を解決するために、どの練習を選びましたか（理由も書きましょう）。

|    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 練習 | ①リズム跳び ②ふみ切り板ジャンプ ③Xゴム跳び ④立ち高跳び |
| 理由 |                                 |

- 今日の学習を通して、自分の課題を解決できましたか（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「走り高跳び」学習カード (第7時間目) 月 日 ( )

6年 組 名前 \_\_\_\_\_

<本時のめあて>

これまで学習してきたことを振り返りながら、よりよい姿を目指して跳ぼう。

今日はいよいよ、最後の「走り高跳び」の授業ですね。毎回**よりよい姿**を目指し、仲間と関わりながら活動する姿が、とてもすばらしかったです！

これまで学習してきたこと(「**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、最後の1時間、**よりよい姿**を目指して活動していきましょう！

- 今日の学習を振り返りましょう。

| 今日の記録 | 得点 | 助走の歩数 |
|-------|----|-------|
| cm    | 点  | 歩     |

(◎・○・△)

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| ①自分の課題に合った練習を選ぶことができましたか。        |  |
| ②自分の課題を解決することができましたか。            |  |
| 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。 |  |

- 走り高跳びの学習を通して、「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】