

安全をたしかめながら、楽しく小がたハードル走をしよう。



今日から「小がたハードル走」の学習が始まります。

みんなが安全に楽しく学習できるよう、まずは話をしっかりと聞いて、学習の仕方やルールをおぼえましょう。

シート



ひくいだんボール



高いだんボール



ななめだんボール



ペットボトル



走りこえる感かくには、どんなちがいがあるのかな？

•今日の学習をふり返りましょう。

(◎・○・△)

①安全をたしかめながら活動することができましたか。

②楽しく小がたハードル走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。

【先生からのコメント】

--

調子よく走りこえるのがむずかしいコースは、どのようなコースだろうか。



「調子よく」とは、「さい後まで止まらずに」という意味でしたね。
 どのようなコースだと「調子よく」走りこえるのがむずかしいのか、
 いろいろなコースを走りくらべながら考えていきましょう。

ひくい (シート)



高さは？

高い (ペットボトル)



せまい



広い



間かくは？

•今日の学習をふり返りましょう。

(◎・○・△)

①気づいたことや考えたことを、友だちにつたえることができましたか。

②最後まであきらめずにきょう走ることができましたか。

•調子よく走りこえるのがむずかしかったのは、どのようなコースですか(理由も書きましょう)。

コース	
理由	

【先生からのコメント】

3年 組 名前

いろいろな間かくの小がたハードルを調子よく走りこえるには、どうすればよいだろうか。



前回の学習で、小がたハードルの「間かく」に注目した人が多くいました。

「せまい」「広い」「バラバラ」などいろいろな間かくのコースを練習し、どうすれば調子よく走りこえられるかを考えていきましょう。

《せまい》



《広い》



《バラバラ》



・今日の学習をふり返りましょう。

(◎・○・△)

①小がたハードルの学習に進んで取り組むことができましたか。	
②いろいろな間かくの小がたハードルを調子よく走りこえることができましたか。	

・いろいろな間かくの小がたハードルを調子よく走りこえるために、あなたはどうしましたか。

〈お助け言葉〉 ・歩はば(「広く」「せまく」) ・リズム(「タン」「タ」「ターン」) ・バランス

【先生からのコメント】

--

3年 組 名前

いろいろな高さの小がたハードルを調子よく走りこえるには、どうすればよいだろうか。



今日は、小がたハードルの「高さ」に注目します。高さによって、**とび方** (走りこえ方)や**リズム**にどのようなちがいがあるのか考えながら活動しましょう。

				
シート	ななめだんボール	ひくいだんボール	ペットボトル	高いだんボール
ひくい				高い

•今日の学習をふり返りましょう。

(◎・○・△)

①友だちときょうカして、じゅんびやかたづけをすることができましたか。	
②いろいろな高さの小がたハードルを調子よく走りこえることができましたか。	

•いろいろな高さの小がたハードルを調子よく走りこえるために、あなたはどうしましたか。

<お助け言葉> ・とび方(走りこえ方)→例:足を…。とぶ高さを…。 ・リズム(「タン」「タ」「ターン」)

【先生からのコメント】

--

3年 組 名前 _____

もっと上手に小がたハードルを走りこえられるよう、コースをえらんで練習しよう。



小がたハードルの「間かく」や「高さ」によって、走りこえる
リズムや**歩はば**、**とび方**が**かわる**ことを学習しました。それを
 生かして、もっと上手になれるよう練習していきましょう！

・今日の学習をふり返りましょう。

(◎・○・△)

①友だちとなかよく活動することができましたか。	
②自分がえらんだコースで練習したことで、 前回より上手に走りこえられるようになったと思いますか。	

・もっと上手に小がたハードルを走りこえられるように、どのようなコースで練習しましたか(理由も書きましょう)。

<お助け言葉> ・リズム ・歩はば ・とび方 ・バランス ・楽しい ・むずかしい

コース	【間かく】 せまい ・ 広 い ・ バラバラ
	【高 さ】 ひくい ・ 高 い ・ バラバラ
えらんだ理由	

【先生からのコメント】

3年 組 名前

「みんなが楽しく活動できる」きょう走の仕方を考えよう。



今日は、**小がたハードルの高さや間かく**をかえて、いろいろなコースをつくってきょう走します。一人一人の考えをたくさんつたえ合いながら、「**みんなが楽しく活動できる**」きょう走の仕方を考えていきましょう。

•今日の学習をふり返りましょう。

(◎・○・△)

① 「みんなが楽しく活動できる」きょう走の仕方考えることができましたか。	
② 友達の考えをよく聞きながらコースをつくることができましたか。	

•みんなが楽しく活動できるよう、きょう走の仕方をどのようにくふうしましたか。

<お助け言葉> ☆高さ(「高い」「ひくい」「バラバラ」)

☆間かく(「広い」「せまい」「バラバラ」)

・スタートのタイミング ・かんたんに ・むずかしく

【先生からのコメント】

--

3年 組 名前

「自分の考え」や「友だちの動きのよさ」をつたえ合いながら、楽しくきょう走しよう。



いよいよ今日が、さい後の小がたハードル走です。本当によくがんばってきましたね。

前回同様、友だちどうしてたくさんつたえ合いながら、みんなで楽しく競走していきましょう！

•今日の学習をふり返りましょう。

(◎・○・△)

①「自分の考え」や「友だちの動きのよさ」を友だちにつたえることができましたか。	
②友だちの考えをよく聞きながら活動することができましたか。	
③楽しく競走をすることができましたか。	

•「チームの友だちの上手になったところ」について書きましょう。

さん	

•小がたハードル走の学習を通して、「わかったこと」や「できるようになったこと」を書きましょう。

【先生からのコメント】

--