

陸上運動 『走り高跳び』学習カード

年 組 G 名前

1時間の学習の流れ

1. 支柱、バー、マット等の準備
2. 準備運動
3. 計画会(めあての確認)
4. 前半練習
5. 研究会
6. 後半練習
7. 記録会
8. 反省会(めあての振り返り)
9. 後かたづけ

めあてを持って取り組もう

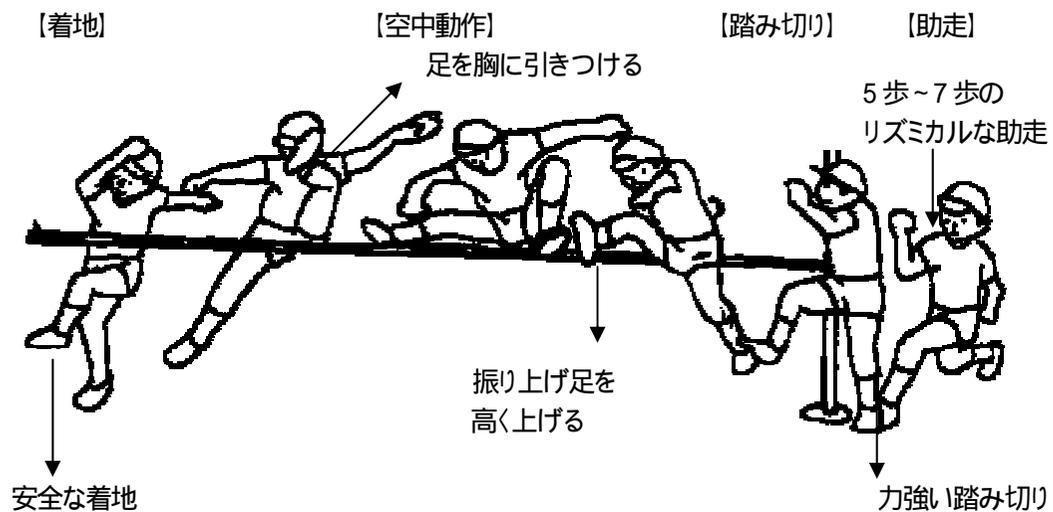
1. 自分の今の記録や姿から考える。
2. どんな記録や姿をめざすかを決める。
3. 自分のつまづいているところはどこかを見つける。
4. 何に気をつければよいか、運動の仕方のポイントを大切にする。
5. 自分の課題に合った練習方法を選ぶ。

考えながら学習しよう

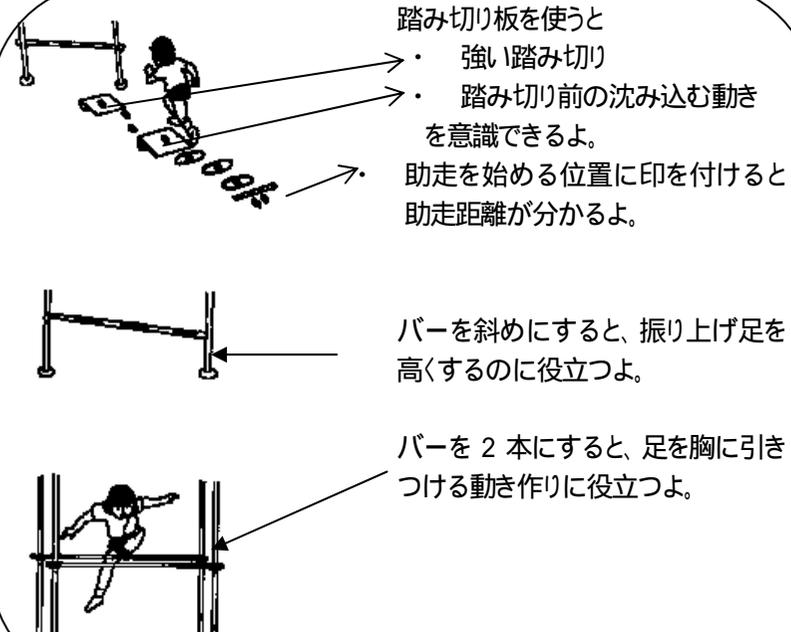
1. うまくできたとき、できなかったときのわけを考える。
2. 上手な子の姿を見てまねをする。
3. 記録や姿を前の時間と比べる。
4. 記録や姿を、授業のはじめと終わりで比べる。

めざす走り高跳びの姿(動きとポイント)

<運動> 5~7歩のリズミカルな助走から、力強い踏み切り、足を胸に引きつけたはさみ跳びで自分の目標記録を跳ぼう。
 <仲間> 仲間におましの声をかけ、助走、踏み切り、フォーム、着地の仕方をアドバイスしよう。



こんな練習方法があるよ



年 組 G 名前

あなたの身長は、

	cm
--	----

あなたの 50m 走の記録は、

	秒
--	---

走り高跳びノモグラムを使って自分の目標記録を求めよう。

(目標記録=身長×0.5-10×50m走+120)

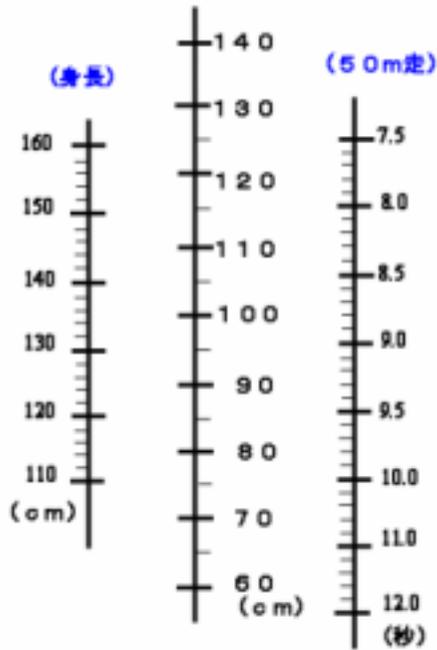
あなたの目標記録は、

	cm
--	----

< 得点表 >

走り高跳びのノモグラム

【高とび目標記録】



得点	自分の記録- 目標の記録
10	0 ~
9	- 2 ~ - 1
8	- 5 ~ - 3
7	- 8 ~ - 6
6	- 11 ~ - 9
5	- 14 ~ - 12
4	- 17 ~ - 15
3	- 20 ~ - 18
2	- 23 ~ - 21
1	- 24 ~

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
目標	今日の目標記録 cm	今日の目標記録 cm	今日の目標記録 cm	今日の目標記録 cm	今日の目標記録 cm
めあて					
記録	cm	cm	cm	cm	cm
得点	点	点	点	点	点

学習を振り返ろう！（記録・めあて・仲間との教え合い・練習の仕方などから）

一時間を振り返って

走り高跳びの学習を振り返って