**走り幅跳び学習カード**

　　年　　組　　　番　名前

**１　記録**

　　　　　　最初の記録　　　　　　ｍ　　　ｃｍ

目標記録　　　　　　　ｍ　　　ｃｍ

**２　技能チェック表（意識しなくてもできるようになったら◎、意識してできたら○をつける）**

自分に合った助走　　　　　　　　ｍ　　　　　ｃｍ　　　　　　　歩

空中動作　　　　　　　　　　　　　　　　　跳び

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **着地** | | | **踏み切り** | |
| 腕と脚を前方に投げ出し、着地する |  | | 下を見ずに踏み切る |  |
| かかとが付いた位置に尻が着地する | |  | 足裏全体で、力強く踏み切る |  |
| **空中動作** | | | リード足を素早く引き上げる |  |
| 両腕を後方に引いて胸を反らす |  | | **助走** | |
| 腕が上方のとき両ひざを引きつける |  | | スムーズでリラックスした助走ができる |  |
| 踏み切りと逆の腕を大きく後方から回す |  | | 最高スピード近くまで加速して踏み切れる |  |
| 空中で脚を１回転半させる |  | | 踏み切りに合った助走をする |  |

　３　めあてと自己評価

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月  　　日 | 今日の目標 | 記録 | 目標  達成度 | 学んだこと、工夫したこと |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

◎よくできた　　○できた　　△もう少し