走り幅跳び学習カード

(　　)年(　　)組(　　)番　氏名(　　　　　　　　　　　　　)

〇スキルチェック

　　助走距離(歩数)　　　　　　　　　ⅿ　　　　　ｃｍ　　　　　　　　　　　歩

　　※自分に合った助走距離を見つけたら記録しよう！！

　　跳び方の種類

**レベル２２．**

**レベル３**

**レベル１**

『かがみ跳び』　『そり跳び』　『はさみ跳び』

　　※自分に合った跳び方が見つかったら、〇で囲もう！！

|  |  |
| --- | --- |
| 助走 | 空間動作 |
| ①自分に合った助走距離を見つけることができる。 | ⑦振り上げ足を大きく前方に踏み出すことができる。 |
| ②スピードに乗った助走をすることができる。 | ⑧胸を張って、大きく腕を使うことができる。 |
| ③最後の３～５歩でリズムアップすることができる。 | ⑨踏み切り足を引き付けることができる。 |
| 踏み切り | 着地 |
| ④踏み切り足を線に合わせて踏み切ることができる。 | ⑩両腕を前方に持ってきながら着地することができる。 |
| ⑤上体を起こして踏み切ることができる。 | ⑪両足を前方に放り出して着地することができる。 |
| ⑥足裏全体で力強く踏み切ることができる。 | ⑫かかとがついた場所にお尻がつくように着地できる。 |

　　　※できたら、下の活動記録の「できたスキル」欄に数字を記録していこう！！

〇活動記録

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月/日 | 今日の目標 | 今日の記録 | できたスキル | 学んだこと・工夫したこと |
| / |  | ⅿ　　　㎝ |  |  |
| / |  | ⅿ　　　㎝ |  |  |
| / |  | ⅿ　　　㎝ |  |  |
| / |  | ⅿ　　　㎝ |  |  |
| / |  | ⅿ　　　㎝ |  |  |
| / |  | ⅿ　　　㎝ |  |  |
| / |  | ⅿ　　　㎝ |  |  |