走り高跳び

　　年　　　組　　　番　氏名

**○記録**

　　最初の記録　：　　(　　　　　　　)ｍ(　　　　　　　)ｃｍ

目標記録　：　　(　　　　　　　)ｍ(　　　　　　　)ｃｍ

**○はさみ跳びの技能チェック**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 着地 | 空中動作 | 踏み切り | 助走 |
| 足から安全に着地する | 振り上げ足を大きく振り上げる | 踏み切りのタイミングに合わせて腕を振り込む | 踏切までの助走は(　　　　　)歩 |
|  | 大きなはさみ動作で跳ぶ | バーから遠い方の足で力強く踏み切る | 徐々に歩幅を広げてスピードを上げる |
|  | 抜き足の膝を体に引きつけるようにバーを越える | 上体を起こす。 |  |

**○めあてと振り返り**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月  　　日 | 今日の目標 | 記録 | 目標  達成度 | 振り返り |
|  |  | m cm |  |  |
|  |  | m cm |  |  |
|  |  | m cm |  |  |
|  |  | m cm |  |  |
|  |  | m cm |  |  |
|  |  | m cm |  |  |

◎よくできた　　○できた　　△もう少し