

⑤ カードによる自己調整

次のようなカードにより、自己調整をしながら技能の向上をはかる。

走り高とび記録カード

5 年 名 前

◇ねらい

助 走……………○一步一步はずみをつけて、最後の一步はからだをおこしてとぶ。
○まがらないではしる。

ふみきり足……………○右から走ったら、左足でふみきる（その反対）。

ふみきり場所……………○ふみきり場所をきめてとぶ。

着 地……………○空中でこしをひねれる（走ってきた方向に向きを変える）。
○ふみきり足で着地する。

◇フォーム記録表

項目 \ 回数	1	2	3	4	反 省
助 走					
ふみきり走					
ふみきり場所					
着 地					
全体の反省					

◇高さの記録表

め あ て	わ た し の 記 録
男 子	95 cm
女 子	90 cm

⑥ 本時のねらい

本時のねらいを具体的にあげてみると次のようになる。

1 回転とび、3 人手つなぎとび

ア. 両足をそろえはづみをつけて大きくとび上り、回転してもとの位置にもどることができる。

イ. ふたりの肩をささえて、つないだ手の上をタイミングよくとぶことができる。

走り高とび

ウ. 助走は、最後の一步で上体をおこし、歩幅を広くすることができる。

エ. きき足で踏み切り、踏み切り地点を決めてとぶことができる。

オ. 踏み切り足で着地することができる。

⑦ 準 備

スタンド6組、マット24枚、とび箱2こ、ライン引き1こ、巻尺1こ