第３学年　小型ハードル走

１　単元の目標と評価規準

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
目標	小型ハードルの行い方を知るとともに、自己に合ったリズムで走り越えることができるようにする。	自己の能力に応じた課題を見つけ、動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、友達に考えたことを伝えることができるようにする。	小型ハードル走に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。
評価規準	知識・技能 ①小型ハードルの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②小型ハードルを調子よく走り越えることができる。	思考・判断・表現 ①自己の課題を見つけ、その課題の解決のために活動を選んでいる。 ②友達の動きの良いところや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	主体的に学習に取り組む態度 ①　小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③場や用具の安全を確かめている。

２　単元の指導と評価の計画

時間	1 （導入）	2 （習得）	3 （習得）	4 （活用）	5 （まとめ）
0	用具・場の準備				
	挨拶、健康観察、準備運動				
10	オリエンテーション ①　単元のめあてや流れ、場の使い方などの説明 ②　いろいろなコースを走る。 ③　小型ハードルリレー	本時のめあてと評価項目の確認 用具・場の説明（必要に応じて） 活動Ⅰ 小型ミニハードル走チャレンジ （ペアやチーム学習）			活動Ⅰ 小型ハードルリレーチャレンジ （チーム学習）
30		活動Ⅱ 小型ハードルリレーを中心に （チーム対抗で）			
40					
45	整理運動、健康観察、振り返り、挨拶、片付け				
知・技	① ワークシート		② 観察 ワークシート		
思・判・表		① ワークシート			② 観察 ワークシート
態度	③ 観察	② 観察		① 観察 ワークシート	

３　本時案①【導入場面】（１時間目／５時間中）

（１）　本時のねらい

・小型ハードルの行い方について、知ることができるようにする。

・場や用具の安全を確かめることができるようにする。

（２）　本時の学習評価

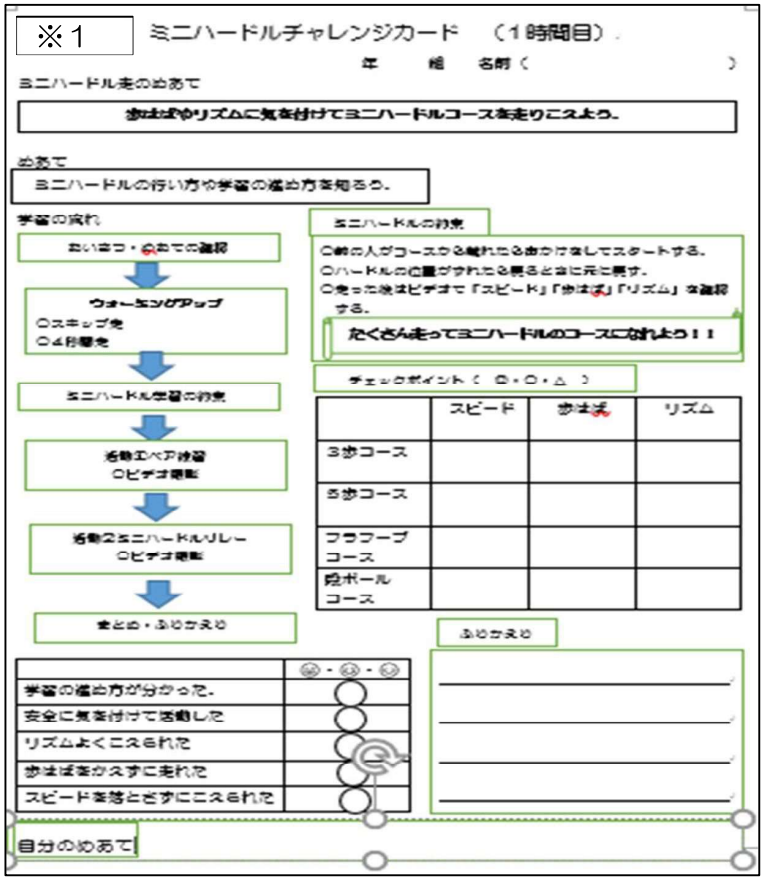
・小型ハードルの行い方について、言ったり書いたりしている。（知識・技能）

・場や用具の安全を確かめている。（主体的に学習に取り組む態度）

（３）学習過程

時間	○学習活動　　・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ １５分	１　挨拶・健康観察・準備運動 ２　本時のめあてと評価項目の確認 めあて　小型ハードル走の行い方を知り、安全に気を付けながら取り組もう 評　価　・小型ハードルの行い方について、言ったり書いたりしている。（知識・技能） ・場や用具の安全を確かめている。（主体的に学習に取り組む態度） ○単元の目標と学習の進め方を知る。※１ ・単元を通してどのような力をつけていくのか説明する。（ワークシート） ・ハードルの行い方と５時間の流れを説明する。（掲示物）　※２　※３ ３　補助運動 ・股関節のストレッチを行う。指導者が実際に動きながら示し真似させる。 ・「４秒間走」･･･２５ｍを４秒間でゴールできるように全力疾走させる。	
なか ２０分	４　活動Ⅰ　小型ハードルチャレンジ　※４※５１人１台端末活用ポイント ○６つのコースを試したり、互いの走る姿を撮影したりする。 ・活動のルールを説明する。 ・グループ内でペアを組ませ、交代しながら走る役と撮影する役をできるようにする。１～３コースは１コース外側、４～６コースは６コース外側を撮影エリアとし、撮影はそのエリアで行わせる。タブレット端末はペアで事前に交換するなど、走っている児童の姿が自身の端末に記録されるようにする。 ・試す順番は決めないが、すべてのコースを試すように伝える。 ・５分間で試す役と撮影する役を入れ替える。 ５　活動Ⅱ　小型ハードルリレー　※４　※５ ○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・リレーの行い方を説明し、走順等を話し合って決めさせる。（１分程度） ・タイムの計測、記録は単元通して行い、タイムの伸びや動きの変化等に気付かせるときに活用する。	おおむね満足（観察） 場や用具の安全を確かめている。 十分満足 安全を確かめると共に友達に声かけをしている。 努力を要する児童への手立て ・動線やスタートのルールを確認する。 ・ペアで見合い、教え合いを行い、確かめさせる。 おおむね満足 （ワークシート） 小型ハードルの行い方について言ったり書いたりしている。
まとめ １０分	６　整理運動・健康観察 ・整理運動の行い方を見せながら一緒に足や股関節の筋肉をほぐす。 ・けが、体調不良の有無を確認する。 ７　振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。（ワークシート） ・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。 ・行い方を詳しく言ったり書いたりしている児童や安全を確かめるように周りに促している児童の姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・今日の学習を基に自分のミニハードルの学習の目標を立てさせる。 ８　用具の片付け・挨拶	十分満足 行い方について詳しく言ったり、書いたりしている。 努力を要する児童への手立て チェックシート等を用いて行い方を再度確かめる。

※１



ミニハードルチャレンジカード　（１時間目）

年　組　名前（　　）

ミニハードル走のめあて

歩はばやリズムに気を付けてミニハードルコースを走りこえよう。

めあて

ミニハードルの行い方や学習の進め方を知ろう。

学習の流れ

おいきつ・めあての確認

ウォーミングアップ
○スキップ走
○４拍歩き

ミニハードル学習の約束

活動①ペア学習
○ビデオ撮影

活動②ミニハードルリレー
○ビデオ撮影

まとめ・ふりかえり

ミニハードルの約束

○前の人がコースから離れたらおかけなしてスタートする。
○ハードルの位置がずれたら戻るとともに元に戻す。
○走った後はビデオで「スピード」「歩はば」「リズム」を確認する。

たくさん走ってミニハードルのコースになれよう！！

チェックポイント（ ◎・○・△ ）

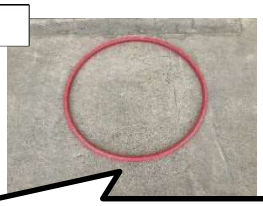
	スピード	歩はば	リズム
3歩コース			
5歩コース			
フラフープコース			
段ボールコース			

	◎・○・△
学習の進め方が分かった。	
安全に気を付けて活動した	
リズムよくこえられた	
歩はばをかえずに走れた	
スピードを落とさずにこえられた	

ふりかえり

自分のめあて

※４



フラフープは中に入らないように越えさせることで足を大きく出すことを意識させられる。

段ボールは置き方を変えるだけで歩幅や越えるために必要な足の高さを変えられる。

ミニハードルは通常のハードルより低く越えやすい。

※２

５時間の内容の提示例（各時間のめあてを基に）

１時間目　小型ハードル走の行い方を知り、安全に気を付けながら取り組もう。

２時間目　きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いながら、自分の課題を見付け、解決のための活動を選ぼう。

３時間目　行い方を確かめ、小型ハードルを調子よく走り越えよう。

４時間目　友達のよいところや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えよう。

５時間目　これまでの学習を生かして、小型ハードル走に進んで取り組もう。

※３

行い方の例

○小型ハードル走

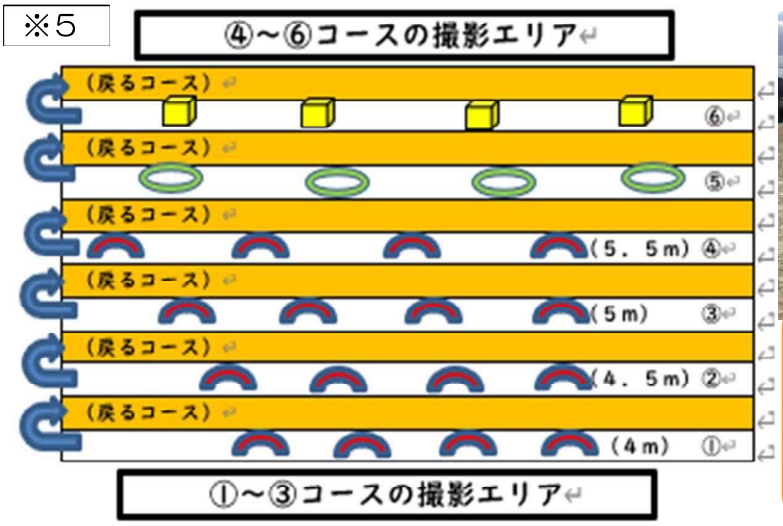
・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り超えること

・一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り超えること

○小型ハードル走を工夫したリレー

・いろいろなリズムや一定のリズムで走り超え、バトンの受渡しをすること

※５



① ミニハードルのスタートは１列にそろえる。

②素早く戻ってこられるように進むコースと戻るコースを１セットにする。

※６

活動のルール

①前の人がゴールしてからスタートする。

②小型ハードルを倒した時は一度走り抜けて、戻るときに基に戻す。

③ペアで活動し、撮影したり、フォームや歩幅をお互いに確認したりする。

３　本時案②【習得場面①】（２時間目／５時間中）

（１）　本時のねらい

・小型ハードルの行い方について、知ることができるようにする。

・場や用具の安全を確かめることができるようにする。

（２）　本時の学習評価

・自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。（思考・判断・表現）

・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

（３）学習過程

時間	○学習活動　　・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ　１０分	１　挨拶・健康観察・準備運動 ２　本時のめあてと評価項目の確認 めあて　きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いながら、自分の課題を見付け、解決のための活動を選ぼう。 評　価　・自己の課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。（思考・判断・表現） ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。（主体的に学習に取り組む態度） ・行い方を確認するとともに、小型ハードルを越える際に課題になりやすいポイントを確認する（後ろ足が引っ掛かる、ハードルの手前で小走りになる、一定の歩数で越えられない等） ３　補助運動 ・股関節のストレッチ、４秒間走を扱う。	
なか　２５分	４　活動Ⅰ　小型ハードルチャレンジ　１人１台端末活用ポイント ○いろいろなコースを試し、自分の課題を見付け、走りやすいコースを選ぶ等、解決のための活動に取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。その際、「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等を視点にして試したり、見合ったりして互いの課題に気付かせる。また、端末に撮影した動画で互いの課題を確認させる。 ・自分の課題に気付くことができたら、走りやすいコースを選ばせたり、歩幅を変えて試させたりする等、解決のための活動に取り組ませる。 ・ペアやグループ等で仲よく励まし合っている児童の姿を称賛する。 ５　活動Ⅱ　小型ハードルリレー ○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動Ⅰで気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。	おおむね満足（観察） きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 十分満足 きまりを守り、誰とでも仲よく励ますとともに、周りの友達のよい姿を言ったり、書いたりしている。 努力を要する児童への手立て 活動のルールを再度説明したり、友達と励まし合うよさについて考えさせたりする。 おおむね満足（ワークシート）
まとめ　１０分	６　整理運動・健康観察 ７　振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。（ワークシート※１） ・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。 ・周りの友達のよい姿を言ったり、解決のために活動を工夫したりしている児童の姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・今日の学習を基に自分のミニハードルの学習の目標を立てさせる。 ８　用具の片付け・挨拶	自己の課題を見付け、その課題の解決のために活動を選んでいる。 十分満足 自己の課題を見付け、課題の解決のための活動を工夫している。 努力を要する児童への手立て 見合う視点を確認し、見合わせる。

※1

ミニハードルチャレンジカード （2時間目）

年　　組　　名前（　　）

めあて

ミニハードルを３歩で走りこえよう。

いち・にぃ・さーん・
いち・にぃ・さーん

チェックリスト

◎・○・△	スピード	リズム
ミニハードル		
フラフープ		
段ボール		

ふりかえり	◎・◯・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	○
リズムよくこえられた	○
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

技能のポイント等を示し、記録できる。

「きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うことができたか」「自分の課題に気付き、解決のための工夫したこと」等めあてに関することを振り返り、記入させるとよい。

ミニハードルチャレンジカード （3時間目）

めあて　歩はばをいしきして、連続でミニハードルを走りこえよう。

チェックリスト

◎・○・△	スピード	リズム
ミニハードル		
フラフープ		
段ボール		

ふりかえり	◎・◯・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	○
リズムよくこえられた	○
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

数時間分のワークシートを一緒することで、単元全体の見通しや前時との比較をしやすくする。

丸の中に表情を描いて自己評価させる。

３　本時案③【習得場面②】（３時間目／５時間中）

（１）　本時のねらい

・小型ハードルを調子よく走り越えることができるようにする。

（２）　本時の学習評価

・小型ハードルを調子よく走り越えることができる。（知識・技能）

（３）学習過程

時間	○学習活動　　・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ １０ 分	１　挨拶・健康観察・準備運動 ２　本時のめあてと評価項目の確認 めあて　歩幅を意識して、小型ハードルを調子よく走り越えることができるようになろう。 評　価　　小型ハードルを調子よく走り越えることができる。（知識・技能） ・行い方や小型ハードルを越える際に課題になりやすいポイントを再度確認するとともに、自分に合った歩幅を見付け、連続で調子よく小型ハードルを走り越えることを伝える。 →調子よく走り越えることができるコースを選ぶ →「０（ハードルを走り越えた後の着地）、１、２、３（次のハードルを走り越える）」とリズムを口に出す →「３（さーん）」で前に脚を出し、遠くに着地できるようにする　など。 ３　補助運動 ・股関節のストレッチ、４秒間走を扱う。	
なか ２５ 分	４　活動Ⅰ　小型ハードルチャレンジ　　１人１台端末活用ポイント ○いろいろなコースを試し、調子よく走り越えることができるコースを選んだり、３歩目の歩幅を意識したりしながら取り組む。 ・活動のルールを再度説明し、確認する。 ・前時と同様にペアで活動させる。「後ろ足が引っ掛かっていないか」「ハードルの前に小走りになっていないか」「一定の歩数で超えられているか」等の前時の互いの課題や解決方法を共有させる。端末で撮影し、動画で互いの出来栄えを見合うなど「調子よく走り越える」ために課題解決がなされているかを互いに確認させる。 ・互いの動きの出来栄えを確認できたら、ワークシートに記入させる。 ・調子よく走り越えることができている児童は、一定のリズムでまたはすべて３歩で走り越えることを意識して取り組ませる。 ５　活動Ⅱ　小型ハードルリレー ○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動Ⅰで気付いた自分の課題や解決の方法をチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。	おおむね満足（観察・ワークシート） 小型ハードルを調子よく走り越えることができる。 十分満足 小型ハードルを一定のリズムで調子よく走り越えることができる。 努力を要する児童への手立て ・太鼓や手拍子で調子をとる。 ・調子よく走り越えることができるコースを選ばせたり、ハードルの数を減らしたコースを設け試させたりする。（２～３台）
まとめ １０ 分	６　整理運動・健康観察 ７　振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。（ワークシート※１） ・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。 ・何度も調子よく走り越えている児童や一定のリズムで調子よく走り越えている児童の姿を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・今日の学習を基に自分のミニハードルの学習の目標を立てさせる。 ８　用具の片付け・挨拶	

※１

ミニハードルチャレンジカード　（2時間目）

年　　組　　名前（　　）

めあて

ミニハードルを３歩で走りこえよう。

いち・にぃ・さーん・
いち・にぃ・さーん

チェックリスト

◎・○・△	スピード	リズム
ミニハードル		
フラフープ		
段ボール		

ふりかえり	◎・○・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	○
リズムよくこえられた	○
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

その時間の活動の内容に合わせてワークシートを作成する。（前時は１つのハードルの越し方について、本時は連続したハードルの越し方について触れる等）

ミニハードルチャレンジカード　（3時間目）

めあて　歩はばをいしきして、連続でミニハードルを走りこえよう。

チェックリスト

◎・○・△	スピード	リズム
ミニハードル		
フラフープ		
段ボール		

ふりかえり	◎・○・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	○
リズムよくこえられた	○
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

本時が「技能」の評価場面のため、互いに見合ったときに気付いたことを記入させることもできる。

３　本時案④【活用場面】（４時間目／５時間中）

（１）　本時のねらい

小型ハードル走に進んで取り組むことができるようにする。

（２）　本時の学習評価

小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。　（知識・技能）

（３）学習過程

時間	○学習活動　　・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ　１０　分	１　挨拶・健康観察・準備運動 ２　本時のめあてと評価項目の確認 めあて　小型ハードルがないときと同じような速さで走り越えることができるように、進んで取り組もう。 評　価　　小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。　（知識・技能） ・これまでの学習を生かして、小型ハードルがないときと同じような速さで走り越えることができるように進んで取り組むことを伝える。 ・前時までに出されたポイント等を再度確認し、これまでの学習内容を意識させる。 →調子よく走り越えることができるコースを選ぶ →「０（ハードルを走り越えた後の着地）、１、２、３（次のハードルを走り越える）」とリズムを口に出す。太鼓や手拍子で調子をとる。 →「３（さーん）」で前に脚を出し、遠くに着地できるようにする　など。 ３　補助運動 ・股関節のストレッチ、４秒間走を扱う。	
なか　２５　分	４　活動Ⅰ　小型ハードルチャレンジ　　１人１台端末活用ポイント ○調子よく走り越えることができるポイント等を確かめ、小型ハードルがないときと同じような速さで走り越えることに取り組む。 ・小型ハードルがないコースで２５ｍ走の記録を計測し、ワークシートに記入させる。計測はチームで行うため、チームの数だけストップウオッチを用意する。時間に余裕があれば、２回計測させてもよい。 ・小型ハードルがあるコースで、記録を計測し、ワークシートに記入させる。比較し記録の差からも自分に合ったコース（間隔やハードルの高さ）や歩幅等に気付かせる。 ・活動がスムーズに進められるように、チーム内で、計測係や撮影係を交代で行うように伝える。 ５　活動Ⅱ　小型ハードルリレー ○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・活動Ⅰで気付いた走りやすさ等についてチームで交流し、取り組むコースを選ぶ手掛かりにさせる。その際、全員に発言させる。	おおむね満足（観察・ワークシート） 小型ハードル走に進んで取り組もうとしている。 十分満足 小型ハードルがないときと同じ速さになるように進んで取り組もうとしている。 努力を要する児童への手立て ・チーム内で見合い、教え合いをさせる。 ・これまで頑張ったこと、見られたよい姿を称賛する。
まとめ　１０　分	６　整理運動・健康観察 ７　振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。（ワークシート※１） ・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。 ・少しでも時間差を小さくしようと進んで取り組んでいる児童の姿等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・今日の学習を基に自分のミニハードルの学習の目標を立てさせる。 ８　用具の片付け・挨拶	

※1

ミニハードルチャレンジカード　（4時間目）

年　　組　名前（　　）

めあて

ミニハードルがないときと同じ速さで走りこえよう。

ハードルなし	秒	差
1回目	秒	秒
2回目	秒	秒
3回目	秒	秒

ふりかえり	◎・○・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	○
リズムよくこえられた	○
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

活動Ⅰで計測した記録はすぐに記入させる。

本時が「愛好的態度（進んで取り組む）」の評価場面のため、時間差をできるだけ小さくするために取り組んだこと等も記入させるとよい。

ミニハードルチャレンジカード　（5時間目）

めあて　ミニハードルリレーのタイムを伸ばそう。

記録

	タイム	差
1回目		
2回目		
3回目		
4回目		

ふりかえり	◎・○・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	○
リズムよくこえられた	○
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

３　本時案⑤【まとめ場面】（５時間目／５時間中）

（１）　本時のねらい

友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたころを友達に伝えることができるようにする。

（２）　本時の学習評価

友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたころを友達に伝えている。

（思考・判断・表現）

（３）学習過程

時間	○学習活動　　・指導上の留意点	評価規準及び評価方法
はじめ　１０　分	１　挨拶・健康観察・準備運動 ２　本時のめあてと評価項目の確認 めあて　チームで協力して小型ハードルリレーのタイムを伸ばすために、友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えよう 評　価　友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたころを友達に伝えている。（思考・判断・表現） ・チームで協力して小型ハードルリレーのタイムを伸ばすことができるように、友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えることを伝える。 ・前時までに出されたポイントやチームでの取組を再度確認し、友達のよい動きや変化を見付けるための視点にさせる。 →調子よく走り越えることができるコースを選ぶ →「０（ハードルを走り越えた後の着地）、１、２、３（次のハードルを走り越える）」とリズムを口に出す。太鼓や手拍子で調子をとる。 →「３（さーん）」で前に脚を出し、遠くに着地できるようにする　など。 ３　補助運動 ・股関節のストレッチ、４秒間走を扱う。	
なか　２５　分	４　活動Ⅰ　小型ハードルリレーチャレンジ　１人１台端末活用ポイント ○小型ハードルリレーのタイムを伸ばすために、これまで学習したことを生かしてチームで協力して取り組む。（ワークシート※１） ・小型ハードルリレーもチームで計測を行うため、チームの数だけストップウオッチを用意する。計測後すぐに記録をワークシートに記入させる。 ・２回目の計測後からはタイムの差を基に、友達のよい動きや変化、考えたことを伝え合わせる。計測は３～４回は行わせる。 ・２チームで協力して、互いに計測したり、撮影したり、伝え合いをしたりしてもよい。 ５　活動Ⅱ　小型ハードルリレー ○小型ハードル走のコースをチームで選択し、リレーを行う。 ・リレーの前に、活動Ⅰで伝え合ったよい動きや考えたことをチームで交流し、これまで学習したことを意識して生かせるようにする。	おおむね満足（観察・ワークシート） 友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしことを友達に伝えている。 十分満足 見付けたり、考えたりしたことをわかりやすく友達に伝えている。 努力を要する児童への手立て これまでに出されたポイントを再度確認し、見合う視点にさせる。
まとめ　１０　分	６　整理運動・健康観察 ７　振り返り ○めあてについて振り返り、次時への見通しを持つ。 ・振り返ったことを記入したり、ペアやグループで交流したりさせる。 ・友達にわかりやすく伝えている児童の姿等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・単元で気付いたことや習得できたこと等も振り返り、記入させる。 ８　用具の片付け・挨拶	

※１

ミニハードルチャレンジカード　（4時間目）

年　　組　名前（　　）

めあて

ミニハードルがないときと同じ速さで走りこえよう。

ハードルなし	秒	差
1回目	秒	秒
2回目	秒	秒
3回目	秒	秒

ふりかえり	◎・○・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	○
リズムよくこえられた	○
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

ミニハードルチャレンジカード　（5時間目）

めあて　ミニハードルリレーのタイムを伸ばそう。

記録

	タイム	差
1回目		
2回目		
3回目		
4回目		

ふりかえり	◎・○・△
学習の進め方が分かった。	○
安全に気を付けて活動した	
リズムよくこえられた	
歩はばをかえずに走れた	○
スピードを落とさずにこえられた	○

ふりかえり

活動Ｉで計測した記録はすぐに記入させる。２回目以降に伸びた要因や伸ばすために頑張ったこと等を記入させてもよい。

本時が「表現（伝える）」の評価場面のため、どのようなことを伝えたのか、わかりやすく伝えるために工夫したことは何か等を記入させるとよい。

単元のまとめとして、全５時間を通して、気付いたこと、習得できたこと等も記入させるとよい。