

長なわを使って体力を高めよう！（たくみな動き・持続する力）

5年 組 名前（ ）

【運動のポイントに気をつけて 跳んでみよう】

	月／日	とび方	自分のめあて	記録	連続8の字跳び	振り返り
1	/		長なわのいろいろな跳び方を知る。		回	
2	/			回	回	
3	/			回	回	

【自分の体力に応じて運動を選び、記録に挑戦しよう】

	月／日	とび方	グループのめあて	記録	連続8の字跳び	振り返り
4	/			回	回	
5	/			回	回	