


# ビンゴリレー ☆

(     ) 年 (     ) 番 名前 (     )

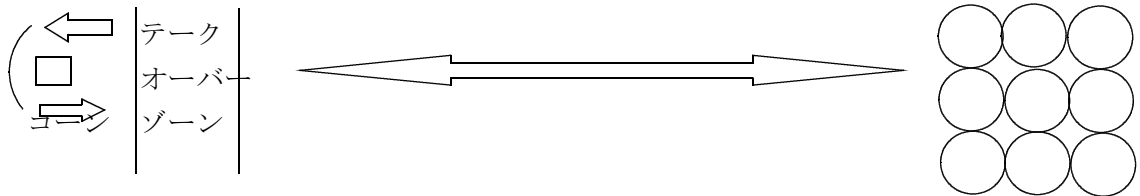


ビンゴリレー

☆ 巧みな動きやま身に行ける運動です。

1. ミーゴロトになる輪を用意する。ビンゴロトを。
2. チームには、おつのビブスを用意しておく。(ビブスでなくてもよい)
3. 二人一組ビブスを置いてビンゴリレーを始める。4人目からは、おいてあるビブスを移動する。
4. 相手のビブスは触らない。

ポイント  
まわりの活動に挑戦 (工夫) できるのが大切。



- ※ バトンパスは、タッチで行う。  
    コーンを回ってきた仲間とテークオーバーゾーン内でタッチする。
- ※ 縦・横・斜めに3つ並ぶと勝ちとなる。
- ※ 相手のビブスは触れない。
- ※ ビブスは投げてはいけない。

「どうすればいいか考えてみよう。」

.....

「やってみてどう感じたかまとめてみよう。」

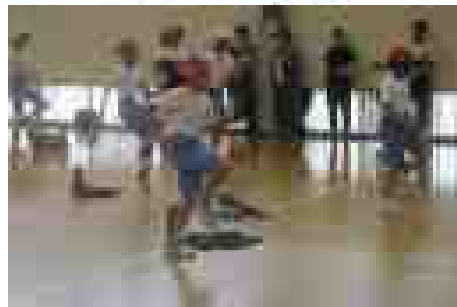
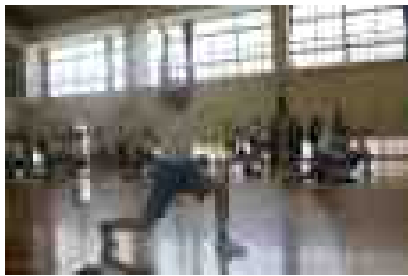
ねらいに合った運動をしよう。

準備運動

月 日 年 番 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆

足踏ストレッチ・腕立て・ボートレーニング



☆準備運動の感想を書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆



今日の MVP !!  
「  
○をつけよう。  
」

☆ 運動のねらいを考えて活動できた。

A B C D

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A B C D

☆ 自分のめあてを達成することができた

A B C D

# 巧みな動きを身に付ける運動をしよう。

月 日 年 番 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆

## スカーフトレーニングに挑戦!!



☆注意したら良いこと・意識したらよいことを書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆

---

---



今日の MVP !!  
「  
○をつけよう。」

☆ 運動のコツを考えながらできた。

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 自分のめあてを達成することができた

A	B	C	D
---	---	---	---

# 体の柔らかさを鍛える運動をしよう。

月 日 年 番 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆

## 今日のめあて



☆注意したら良いこと・意識したらよいことを書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆



今日の MVP !!  
「  
○をつけよう。」

☆ 運動の柔軟部位やポイントを考えながらできた。

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 自分のめあてを達成することができた

A	B	C	D
---	---	---	---

# 力強さを身に付ける運動をしよう。



月 日 年 組 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆

## クローリング



\_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_



○をつけよう。

☆ 体力の4つの要素を理解することができた。	A	B	C	D
☆ 体づくり運動への関心・意欲がわいてきた。	A	B	C	D
☆ 体力を高める必要性を感じた。	A	B	C	D

# 力強さを身に付ける運動をしよう。

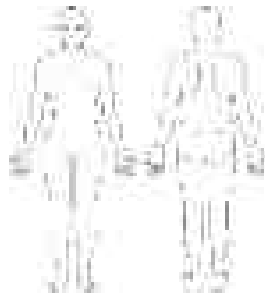


月 日 年 組 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆



このトレーニングは体のどの部位を鍛えるかな？下の絵に色をつけよう。



メモ欄

☆注意したら良いこと・意識したらよいことを書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆



今日の最高かめたん！！  
「  
〇をつけよう。  
」

☆ 運動を正しく行うことができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 自分のめあてを達成することができた

A	B	C	D
---	---	---	---

# 巧みな動きや柔軟性を身に付ける運動をしよう。

月 日 年 番 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆

## 小島心太郎 - 小島心太郎 - 小島心太郎



☆注意したら良いこと・意識したらよいことを書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆



今日の MVP !!  
「  
○をつけよう。」

☆ 運動のコツを考えながらできた。

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 自分のめあてを達成することができた

A	B	C	D
---	---	---	---

ねらいにあった運動をしよう。

(巧緻性・柔軟性)

月 日 年 番 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆

パソコンキーボードをストレッチしよう



☆注意したら良いこと・意識したらよいことを書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆

		今日の MVP !! 「 ○をつけよう。 」
--	--	---------------------------------

☆ 運動のねらいを考えて活動できた。

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 自分のめあてを達成することができた

A	B	C	D
---	---	---	---



# 力強さを身に付ける運動をしよう。



月 日 年 組 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆



このトレーニングは体のどの部位を鍛えるかな？下の絵に色をつけよう。



メモ欄

☆注意したら良いこと・意識したらよいことを書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆



今日の最高かめたん！！  
「  
○をつけよう。」

☆ 運動を正しく行うことができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 自分のめあてを達成することができた

A	B	C	D
---	---	---	---

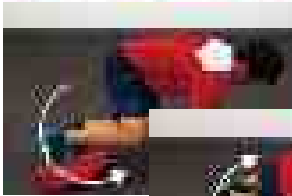
# 力強さを身に付ける運動をしよう。



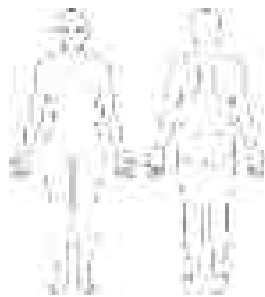
月 日 年 組 名前 ( )

☆ 今日のめあて ☆

## スケーターボードに挑戦しよう



このトレーニングは体のどの部位を鍛えるかな？下の絵に色をつけよう。



メモ欄

☆注意したら良いこと・意識したらよいことを書こう。☆

☆授業で学んだことを書こう☆



今日の最高かめたん！！  
「  
○をつけよう。  
」

☆ 運動を正しく行うことができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 友達と一緒に学習を進めることができた

A	B	C	D
---	---	---	---

☆ 自分のめあてを達成することができた

A	B	C	D
---	---	---	---