

バスケットボール

5・6年 名前 ()

チームで作戦をくふうして、みんなでバスケットボールを楽しもう。

時間	月日	学習のめあて	自分のめあて	1	2	3	4	振り返り
一時間目		ためのゲームで課題を見つげよう。	/					
二時間目		パス・ドリブル・シュートのこつは何だろう。						
三時間目		どんなルールのくふうをしたらみんな楽しんでめらるう。						
四時間目		どの作戦を使うとたくさんシュートができるだろう。(攻め)						
五時間目		シュートを防ぐにはどの作戦を使うとよいだろう。(守り)						

評価 (◎, ○, △)

- 1 楽しく運動できた。
- 2 動きのコツを見つけて、自分の動きに生かすことができた。
- 3 友達のよいところを見つけ、伝えることができた。
- 4 きまりを守り、仲よく安全にできた。

振り返り (選んで書いてみよう!)

- 1 わかったこと・思ったこと
- 2 できるようになったこと・いかせること
- 3 友達のよかったところ
- 4 もっと次の時間にがんばりたいこと

時間	月日	学習のめあて	自分・チームのめあて	1	2	3	4	ふり返り
六時間目		チームの持ちように合わせた作戦を選ぼう。						
七時間目		チームの作戦を試合にいかしてゲームを楽しもう。						
八時間目		バスケットボール大会をしよう！						

評価 (◎, ○, △)

- 1 楽しく運動できた。
- 2 動きのコツを見つけて、自分の動きに生かすことができた。
- 3 友達のよいところを見つけて、伝えることができた。
- 4 きまわりを守り、仲よく安全にできた。

ふり返り (選んで書いてみよう！)

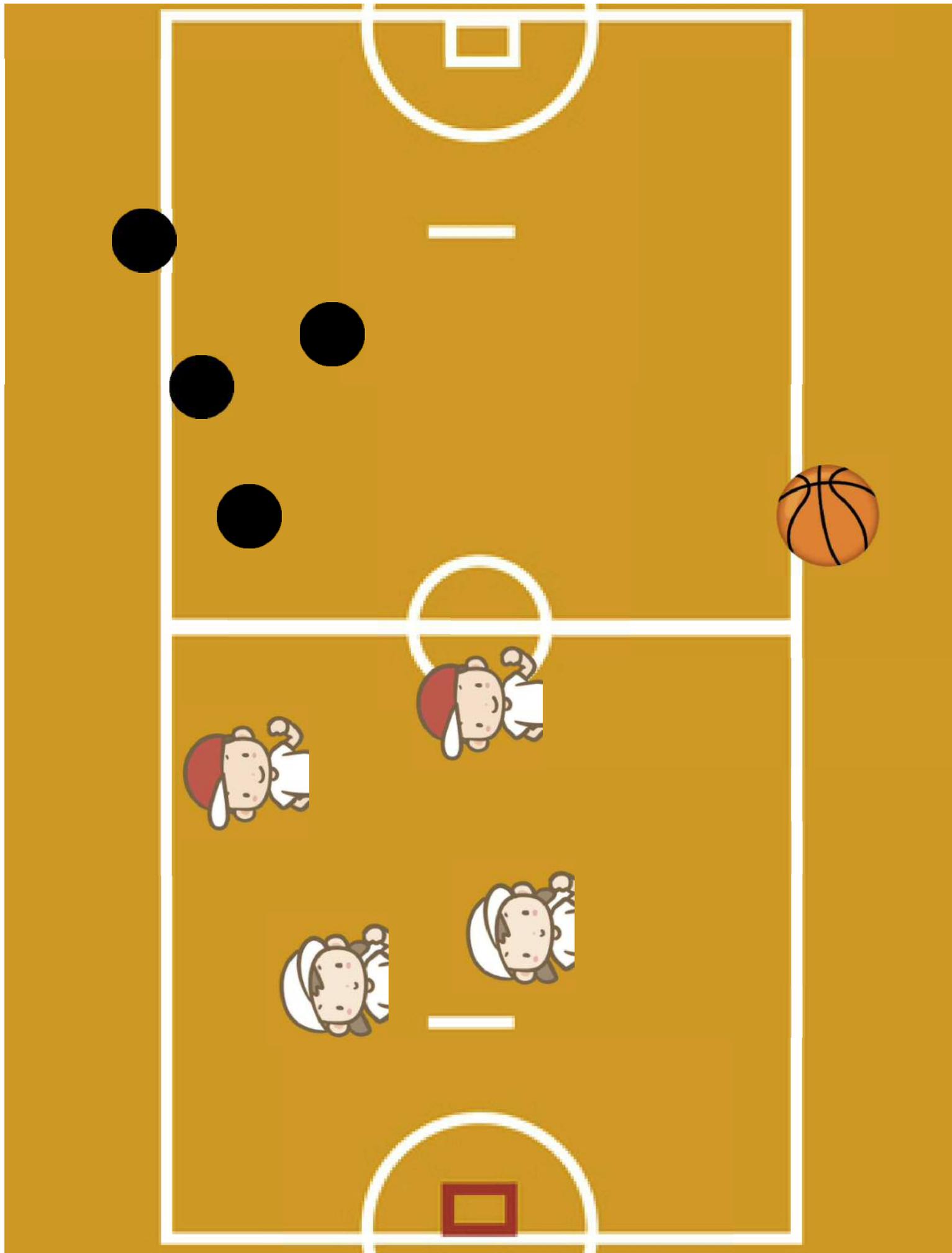
- 1 わかったこと・思ったこと
- 2 できるようになったこと・いかせること
- 3 友達のよかったところ
- 4 もっと次の時間にかんがりたいこと

単元のふり返り

選んだチームの作戦

○ 攻めの作戦

○ 守りの作戦



縄跳びの達人 ~スタンダード編~

名前()

	前回しとび	後ろ回し跳び	前かけ足とび	前かた足とび	前めざとび	前ぶんけとび	前二重とび
1級	200	80	100	100	30	30	10
2級	180	60	90	80	20	20	5
3級	150	50	85	70	15	10	3
4級	120	40	75	60	10	7	1
5級	100	35	65	50	7	5	
6級	80	30	55	40	5	2	
7級	60	25	45	30	3		
8級	50	20	30	20	1		
9級	40	15	20	10			
10級	20	10	10	5			

にんていしょうをめざしてがんばってね。このカードはぜったいになくしちゃダメだよ。大切にしていってね。



縄跳びの達人 ~プロフェッショナル編~

	前回こぎび	後こぎび	前めざび	後めざび	前こつひび	後こつひび	前二重こび	後二重こび	前二重めざ	後二重めざ	前二重こつひ	後二重こつひ
名人	500	400	150	100	150	100	100	50	50	30	50	30
10段	475	350	140	90	140	90	80	40	40	20	40	20
9段	450	300	130	80	130	80	70	30	30	10	30	10
8段	425	275	120	70	120	70	60	20	20	5	20	5
7段	400	250	110	60	110	60	50	15	10	1	10	2
6段	375	225	100	40	100	40	40	10	5		5	
5段	350	200	90	20	90	20	35	5	3		2	
4段	325	175	75	10	75	10	30	3	1			
3段	300	150	60	5	60	5	25	1				
2段	275	125	50	1	50	1	20					
初段	250	100	40		40		15					

名人目指して、頑張ろう!!!

なわとび認定証

にんてい

第 学年

様

なわとび認定証

にんてい

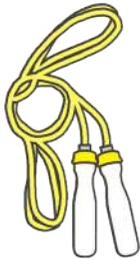
第 学年

様

九 級

であることを認定します

令和〇年 〇月 〇日

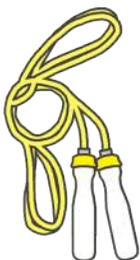


鹿屋立祓川小学校 体育委員会

初 段

であることを認定します

令和〇年 〇月 〇日



鹿屋立祓川小学校 体育委員会

さ た み さ き
マラソンカード① 「めざせ佐多岬！」 コース

() 年 名前 () しゅう すす
1周で1マス進む



碓川小学校

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
スタート!										12
										13



21	20	19	18	17	16	15	14
----	----	----	----	----	----	----	----



リナシティかのや

26	25	24	23	22
----	----	----	----	----

27



かのやばら園



28	29	30	31	32
----	----	----	----	----



かのやこうりゅうき ちしりょうかん
鹿屋航空基地資料館



はまだかいすいよくじょう
浜田海水浴場

50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

あと半分!!

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



ねじめこう
根占港

72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

73

74	75
----	----

おおはまかいすいよくじょう
大浜海水浴場
ゴールドビーチ!



88	87	86
----	----	----

89		
----	--	--

90	91	92
----	----	----

93

あとすこし!

100	99	98	97	96	95
-----	----	----	----	----	----



さ た し ょ う が っ こ う
佐多小学校



さ た み さ き
ゴール! 佐多岬



せいかつ

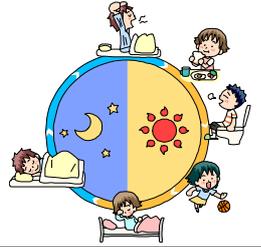
生活リズムチェックカード

かてい にち お じこく き と く
ご家庭で1日のリズム（起きる時刻など）を決めて取り組んでください。

きにゅう しかた
【記入の仕方】

できたまる ○, できなかったかける × を その日の夜につけましょう。

びょうき けっせき と く
病気や欠席で取り組めなかったら, (ビ)と記入してください。



△△月	△日 (月)	△日 (火)	△日 (水)	△日 (木)	△日 (金)	まる かず ○の数
せいかつ 生活リズム ごもく 項目						
1 早寝 (時 分)						こ
早起き (時 分)						こ
2 朝ごはんをしっかり 食べる 少しは△						こ
3 朝のはみがき						こ
夜のはみがき						こ
4 ハンカチ・ちりがみ 2つそろって○ 1つは△です						こ
5 メディア9時オフ テレビ・ゲーム・SNSなど のインターネットを消します	Noメディアデー					こ
6 体づくり プリントを見て週3回 以上やりましょう。						こ
保護者 印(サイン) おうちのひとのみたしるし 見届けをよろしくお願いします。						
担任 印(サイン) せんせいのみたしるし	△月△日()に提出(ていしゅつ)しましょう。					
児童の反省 がんばったこと・気をつけること						
保護者の感想 おうちの方へ コメントをお願いします。						