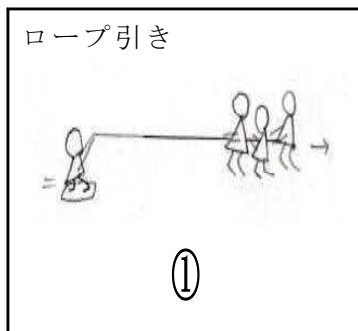
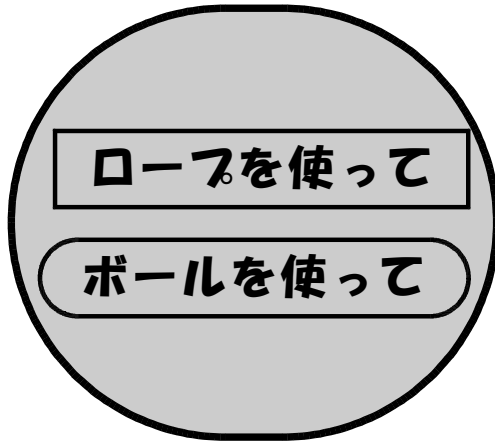
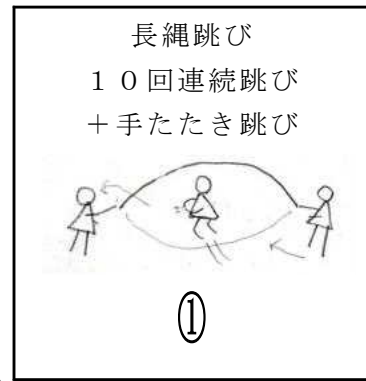
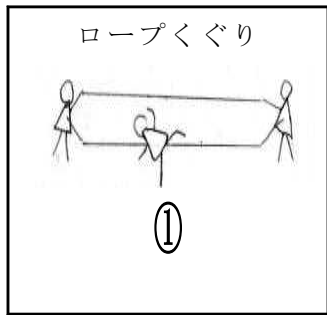


「わたしの体力向上マップ」 ～わたしの体力向上大作戦～

チーム

6年組 番名前

体の柔らかかさ (フューエル) ↑言葉は相談して決める



たくみな動き (コンパス) ↑言葉は相談して決める

力強い動き (フィル) ←言葉は相談して決める

☆自分の体力を知ろう

「体力を高める運動」の分類	体力テストの運動の種目	自分の記録	得点
体の柔らかさ	長座体前屈		
	反復横跳び		
たくみな動き	立ち幅跳び		
	(ソフトボール投げ)		
	※動作の素早さ、投げるタイミング		
力強い動き	握力		
	上体起こし		
	ソフトボール投げ		
	50m走		
動きの持続	シャトルラン		

☆自分の課題を決めよう

- 体力テストの結果
 - できるようになりたい運動
 - 体力と運動のかかわり
- を参考にしよう。

自分の課題（高めたい体力）※1つか2つ

体の柔らかさ

たくみな動き

力強い動き

☆今日の学習のふり返ろう

	学習課題	自己評価	理由
1 時間目		☆☆☆☆☆	
2 時間目		☆☆☆☆☆	
3 時間目		☆☆☆☆☆	
4 時間目		☆☆☆☆☆	
5 時間目		☆☆☆☆☆	
6 時間目		☆☆☆☆☆	

☆これからの「わたしの体力向上大作戦」を考えよう