


<p>品名</p>	<p>インターバル走 周回カード</p> 
<p>使用授業</p>	<p>体育</p>
<p>主な目的</p>	<p>インターバル走で、目標をもって走ることができるようにする。</p>
<p>使用方法</p>	<p>準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周回カードにあらかじめ目標とする数の洗濯ばさみをはめておく。 <p>インターバル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一周走るごとに洗濯ばさみを一つずつ外してかごに入れる。 <p>記録</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走り終わったら、洗濯ばさみの数を数え、何周できたか記録する（裏面）。
<p>注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・一周に一個の洗濯ばさみを外して入れるようにする。 ・走りながら行うようにする。
<p>作り方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・段ボールの裏表に用紙をはる。 ・たすきにとめる。 ・洗濯ばさみをはめる。