



速く走りこすためには、何が必要だろうか

名前

気付いたこと

○スピードにのって、走りこしたい。
○走りこえた後にふらふらしないで、まっすぐ走りたい。

○きれいに、スムーズに走りこえるようになりたい。
○もっと低くハードルを走りこしたい。

○ハードルをリズムカルに走りこしたい。
○インターバルを何歩で走ったらよいのだろう。

○インターバルの長さを変えて走ってみたい。
○インターバルを同じ歩数で走りこしたい。

学習課題
ハードル走の自分の目標を設定したい。

学習課題
スタートから第1ハードルまで全力で走りこたい。

学習課題
ハードルをまっすぐ走りこえるために、ふみきり位置を見付けたい。

学習課題
ふり上げ足は左か右か、どちらがよいか調べたい。

学習課題
インターバルを同じ歩数で走りこしたい。

学習課題
自分に合ったインターバルを見付けたい。

①友達と協力して、40mハードル走のタイムを測ってみよう。
②初めのタイムをこえるために、新たな学習課題に取り組もう。



①第1ハードルをこえて、足が着地するまでのタイムを測ろう。
②となりのレーンを友達に走ってもらって競走してみよう。



①ふみきり位置を見てもらい、赤玉を置いてもらおう。
②どこからふみきると低く跳べるか試してみよう。



①スタート1歩目の足を逆にして、第1ハードルを走りこそう。
②どちらの足の方がふり上げやすいか調べてみよう。



①ふり上げ足が同じ「3歩」か「5歩」でインターバルを走ろう。
②「0(トン),1,2,3」「0(トン),1,2,3,4,5」と友達に教えてもらおう。



①「3歩」か「5歩」で走りこえるインターバルを探してみよう。
②インターバルを「5.5m」「6m」「6.5m」と変えてみよう。

