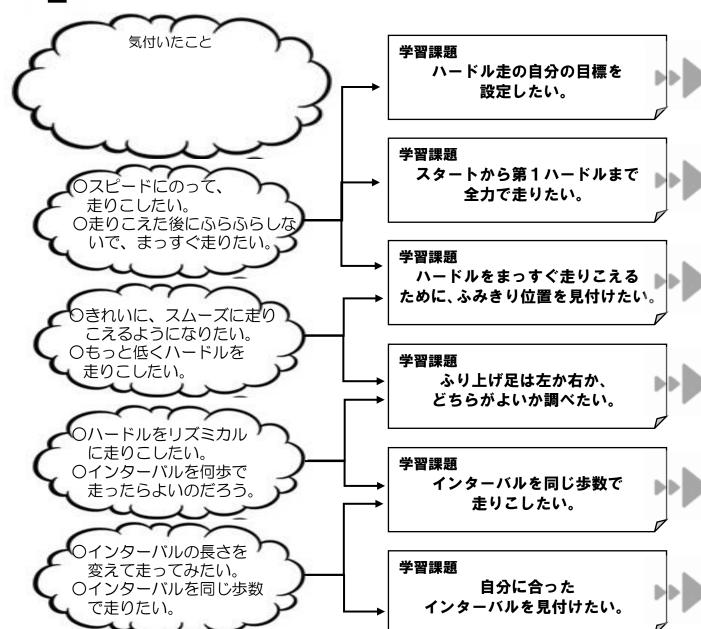
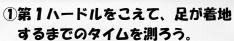
杀

速く走りこすためには、何が必要だろうか



- 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。



- 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」 と友達に数えてもらおう。
- 3歩」か「5歩」で走りきれる 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。