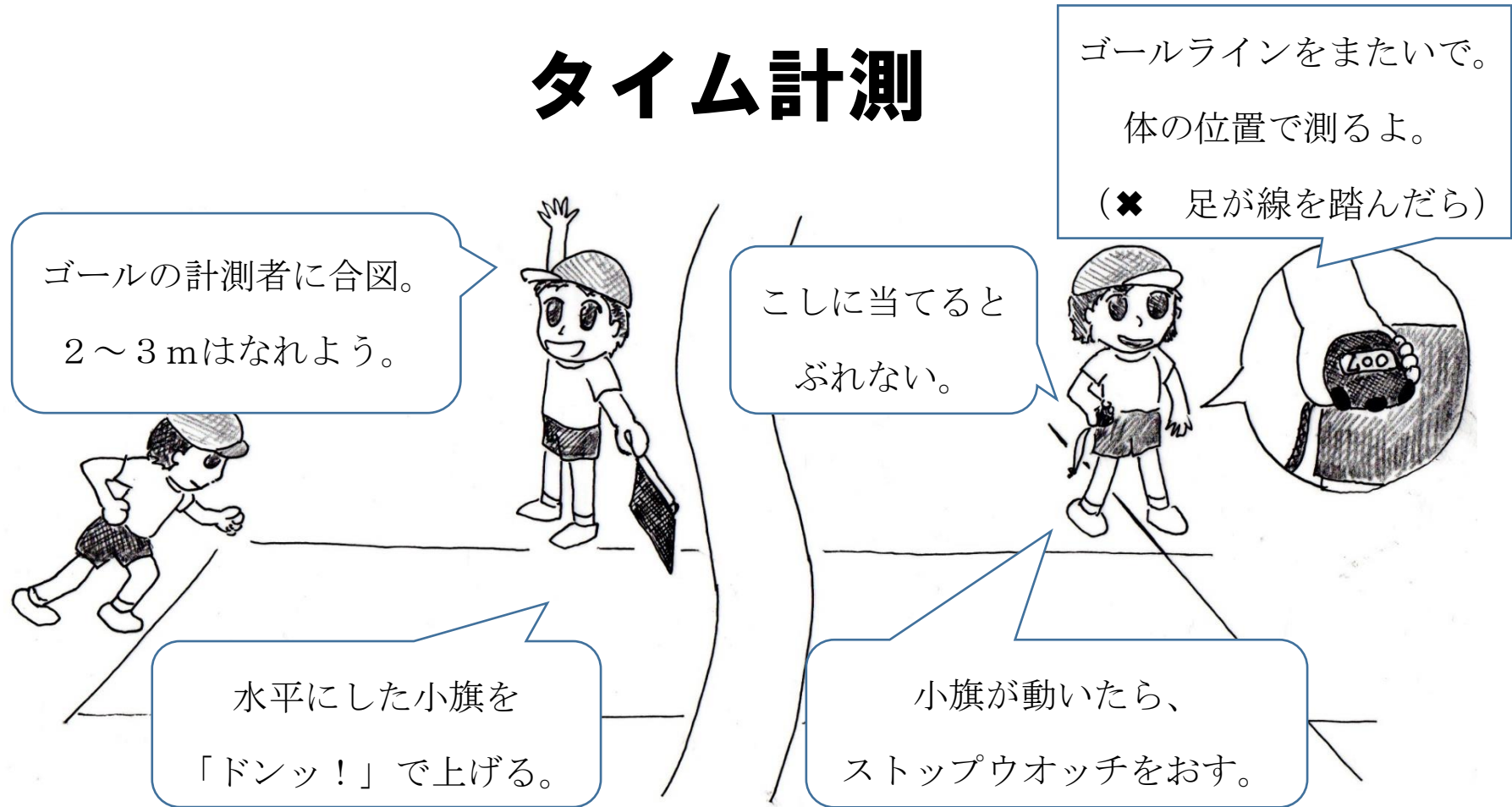


学習課題

ハードル走の
自分の目標を
設定したい。



タイム計測



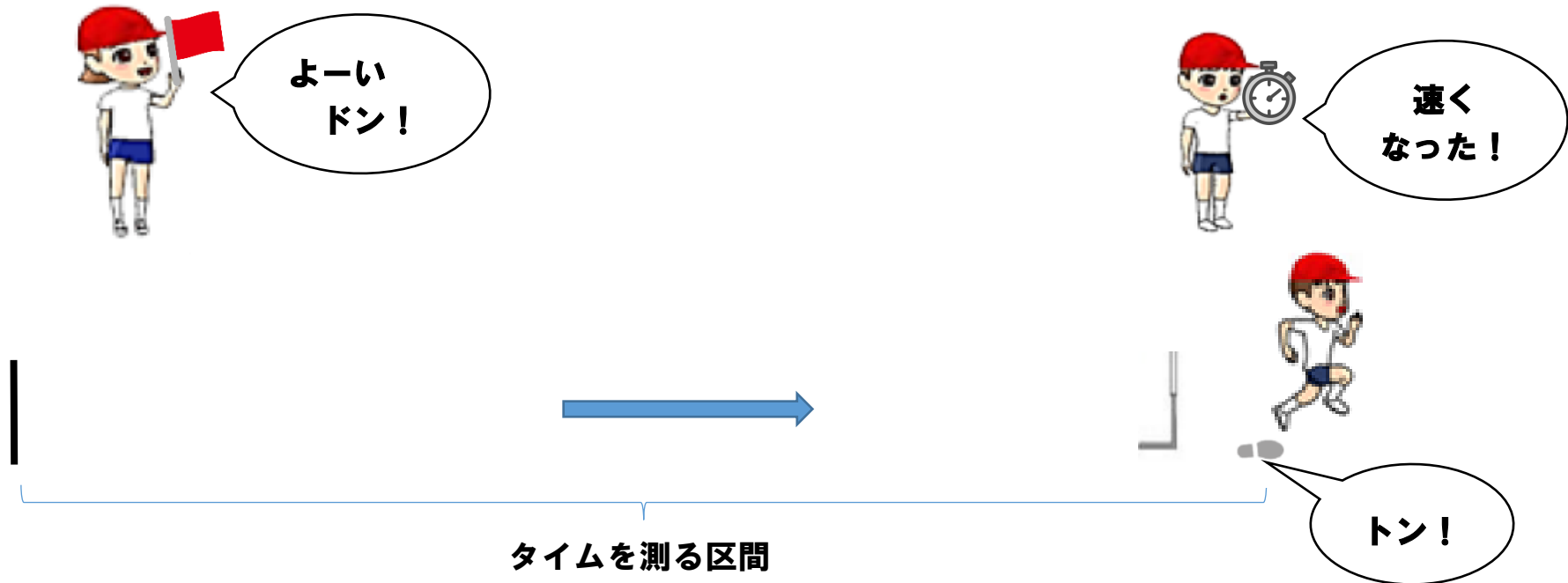
- ①友達と協力して、40mハードル走のタイムを測ってみよう。
100分の1秒は、切り捨てて計測しよう。
- ②始めのタイムをこえるために、新たな学習課題に取り組もう。

学習課題

スタートから
第1ハードルまで
全力で走りたい。



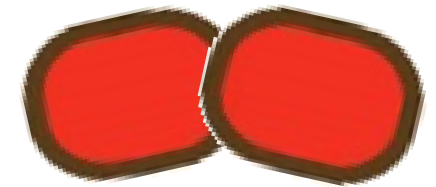
第1ハードルまで全力



- 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、友達にハードルを跳ばないで走ってもらって競走してみよう。

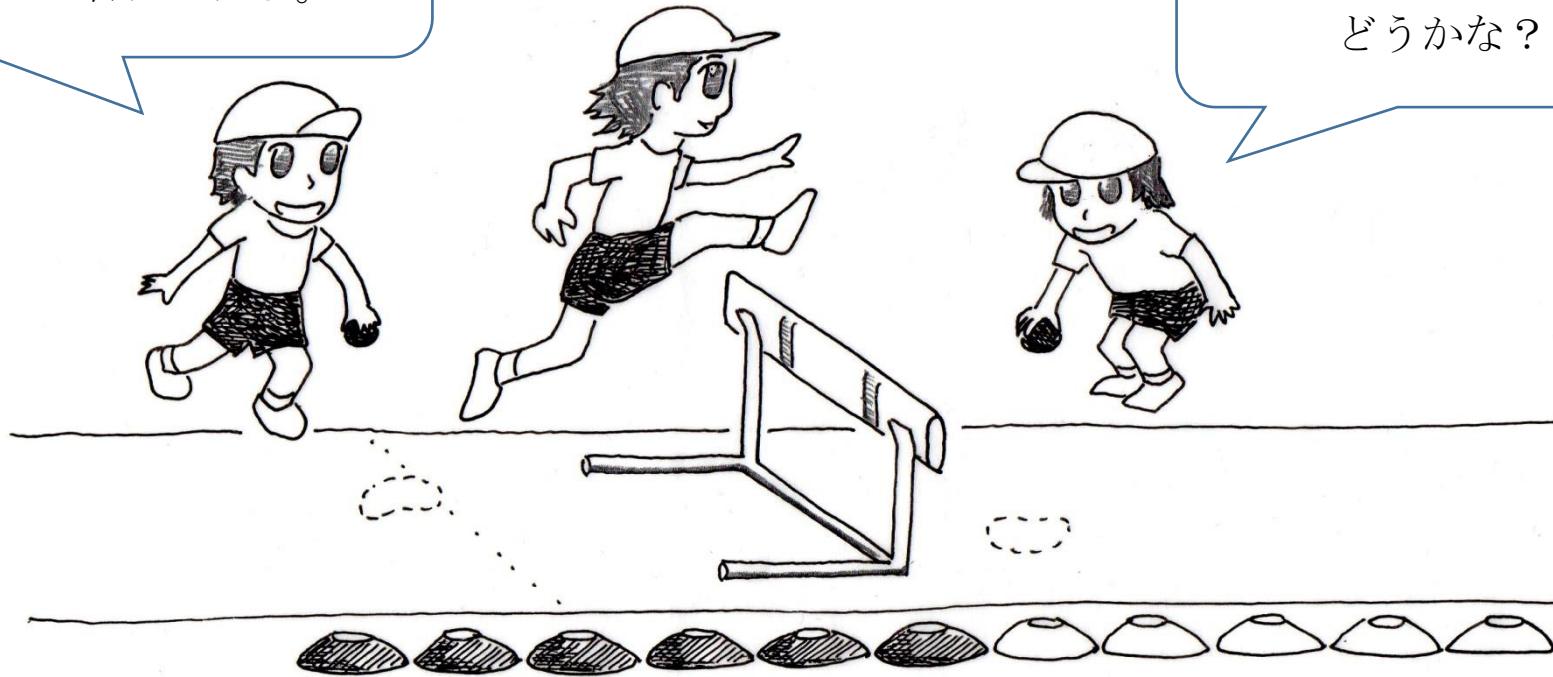
学習課題

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。



ふみきり位置

マーカークーン、
4つ目だったよ。

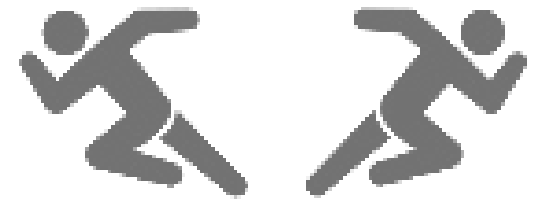


着地の場所は、
どうかな？

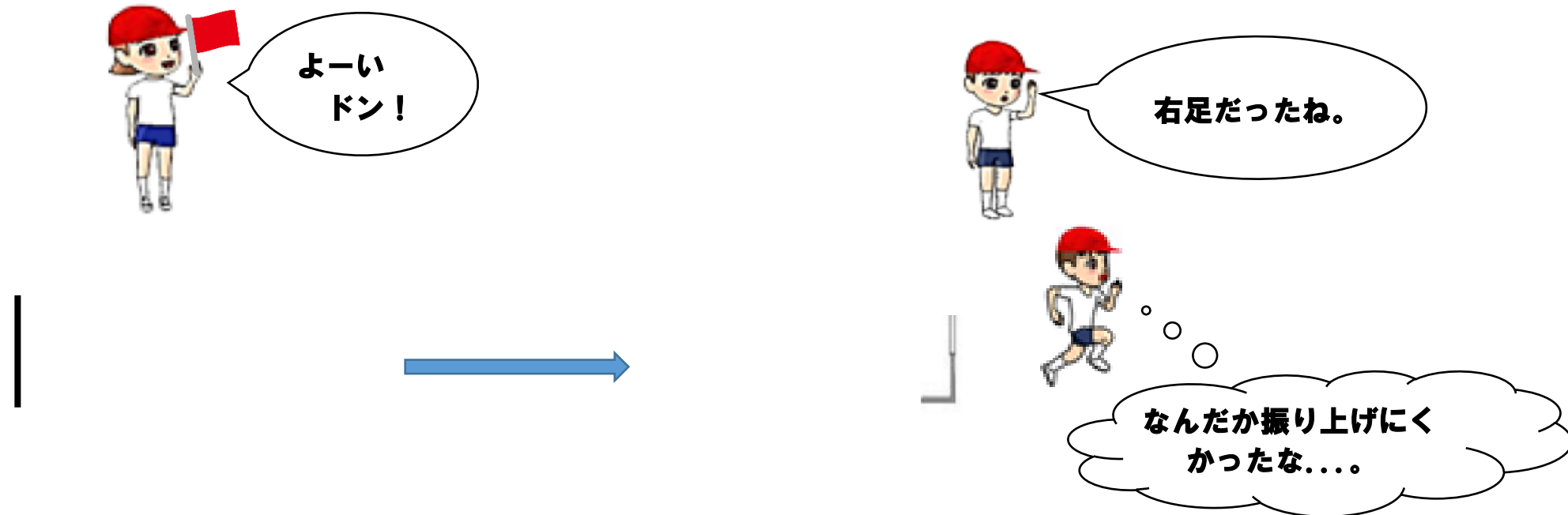
- ①ふみきり位置を見てもらい、赤玉を置いてもらおう。
- ②どこからふみきると思った通りに跳べるか試してみよう。

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。



ふり上げ足



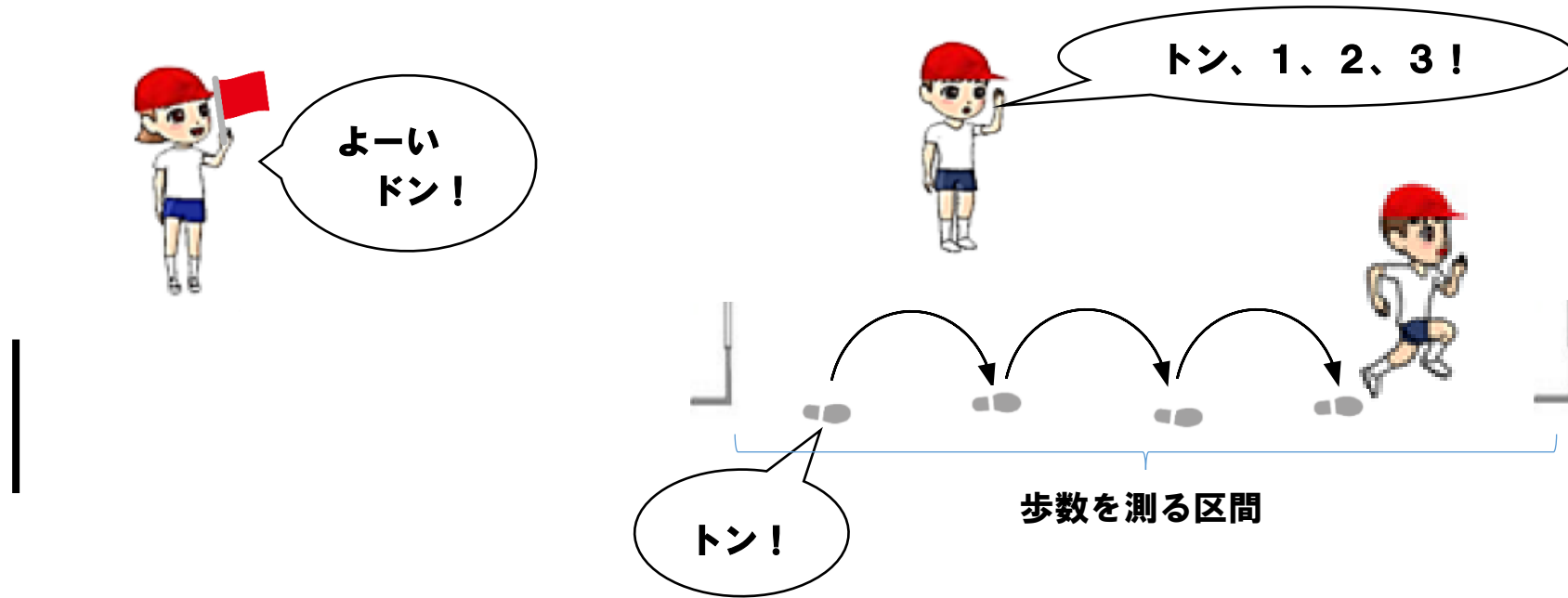
- ①心地よく無い振り上げだったらスタート1歩目の足を逆にして、第1ハードルを走りこそう。
- ②どちらの足の方が振り上げやすいか調べてみよう。

学習課題

インターバルを
同じ歩数で
走りこしたい。



同じ歩数



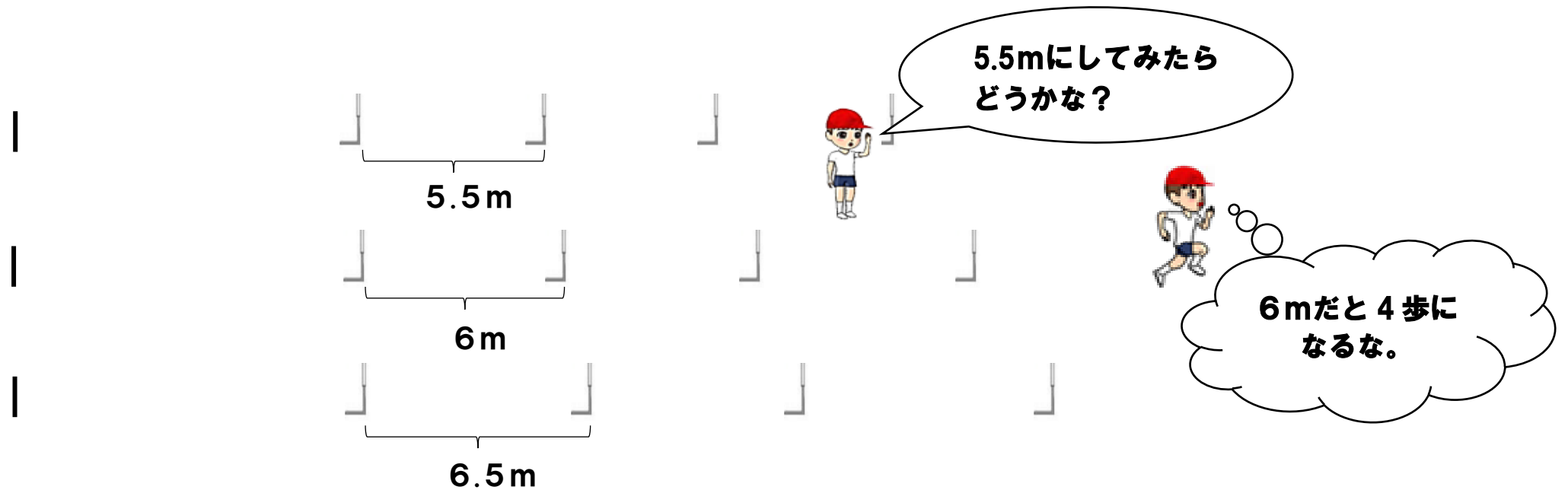
- ①ふり上げ足が同じ「3歩」か「5歩」でインターバルを走ろう。
そうすると決まった足（得意な足・利き足）をふり上げられるよ！
- ②「0(トン),1,2,3」「0(トン),1,2,3,4,5」と友達に数えてもらおう。

学習課題

自分に合った
インターバルを
見付けたい。



インターバル



- ①同じリズムで「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。