



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



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



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



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たい



その他の学習資料

スピードによって走りこしたい
走りこえた後にふらふらしないで まっすぐ走りたい

02

学習課題



ハードル走の自分の目標を設定したい



スタートから第1ハードルまで全力で走りたい



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



もどる

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

02

学習課題



ハードルをまっすぐ走りこえるために
ふみきり位置を見附けたい



ふり上げ足は左か右かどちらがよいか調べたい



もどる

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

02

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



インターバルを同じ歩数で走りこしたい



もどる

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たい

02

学習課題



インターバルを同じ歩数で走りこしたい



自分に合ったインターバルを見付けたい



もどる



ゴールラインをまたいで
体の位置で測るよ。

「足が線を踏んだら」
ではないよ！

小旗が動いたら、
ストップウォッチをおす。

ゴールの計測者に合図。2～3mはなれよう。

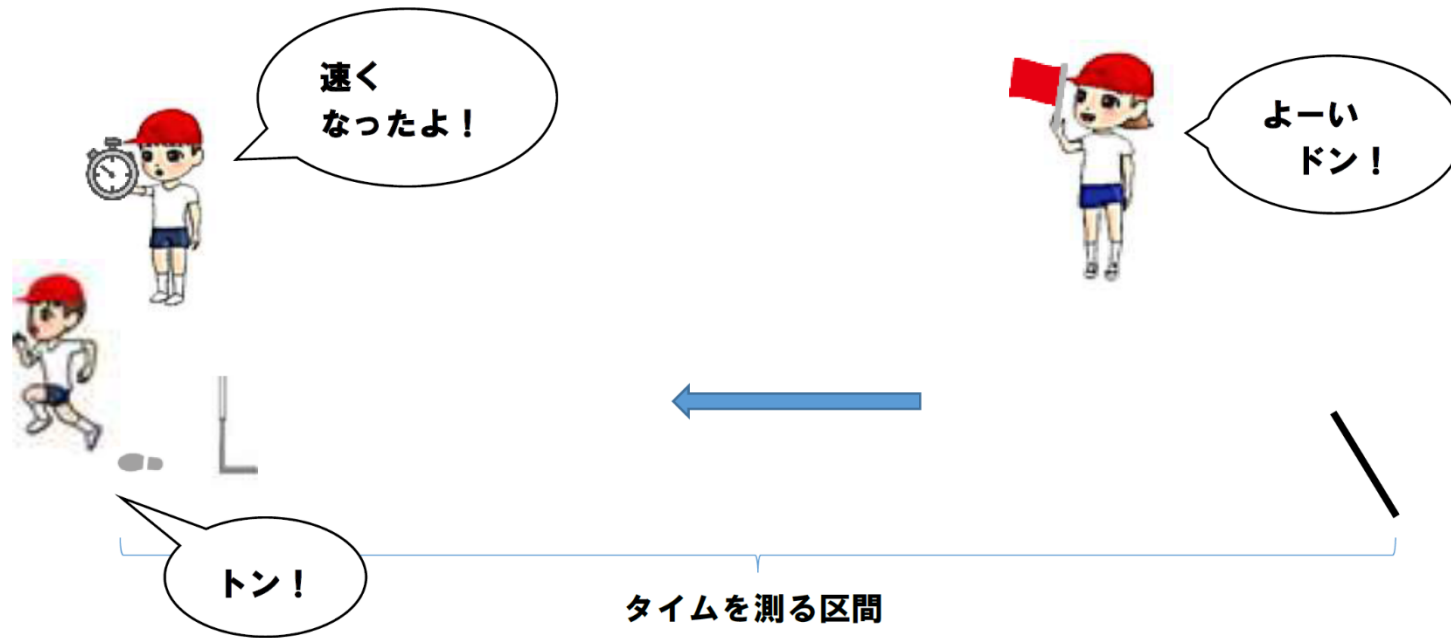
水平にした小旗を
「ドンっ！」で上げ

こしに当てるとぶれない。

- 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。
100分の1秒は、切り捨てて計測しよう。
- 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。



もどる



- 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い、競走してみよう。



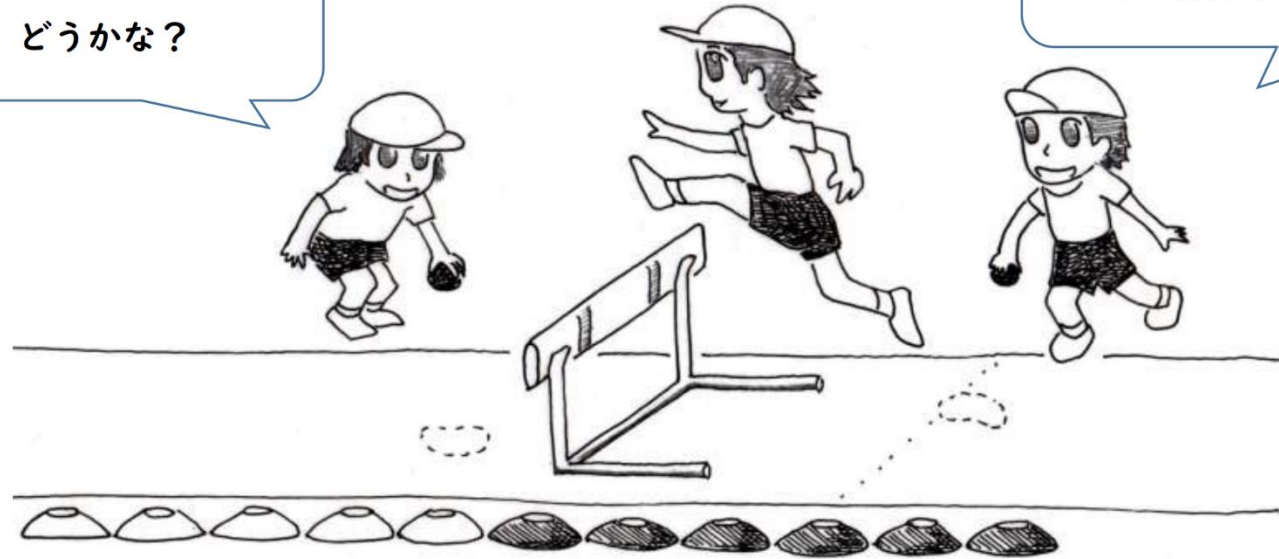
もどる

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

03



着地の場所は、
どうかな？



マーカーコーン、
4つ目だったよ。

- 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」と試してみよう。



もどる



左足だったよ。



よーい
ドン!



なんだかふり上げ
にくかったな...。
右足の方がいいかも。



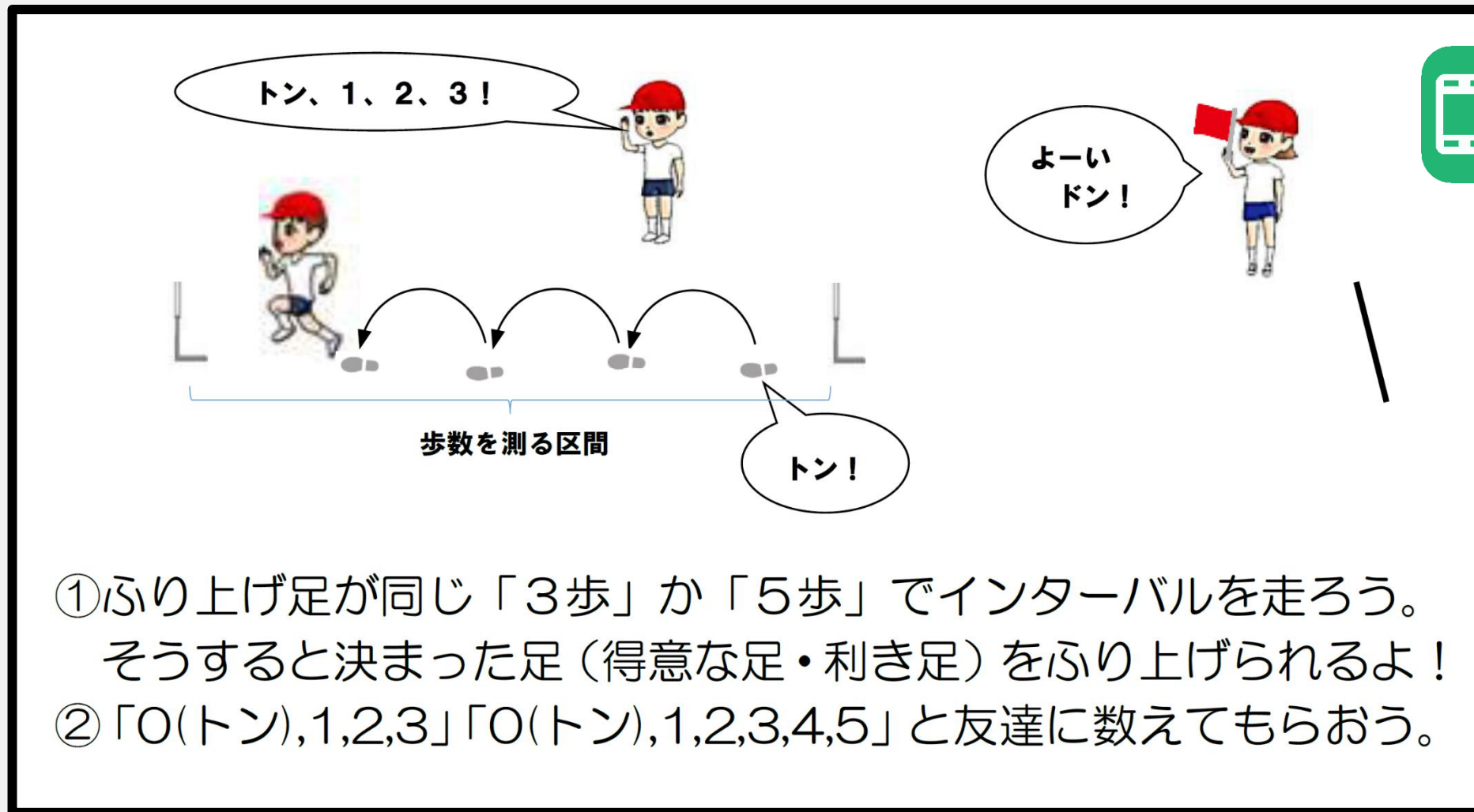
- ①第1ハードルで、ふり上げる足がどちらか、確かめよう。
- ②どちらの足の方がふり上げやすいか調べてみよう。
- ③スタートの1歩目の足を逆にして、ふり上げ足を変えてみよう。



もどる

インターバルを同じ歩数で走りこしたい

03



The diagram illustrates a running interval. A runner is shown on the left, with a speech bubble saying "トン、1、2、3!". Below the runner, a blue bracket labeled "歩数を測る区間" (Interval for measuring steps) spans three steps. A speech bubble "トン!" is positioned under the third step. On the right, a person holding a red flag has a speech bubble saying "よーいドン!". A green play button icon is located in the top right corner of the diagram area.

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。



もどる

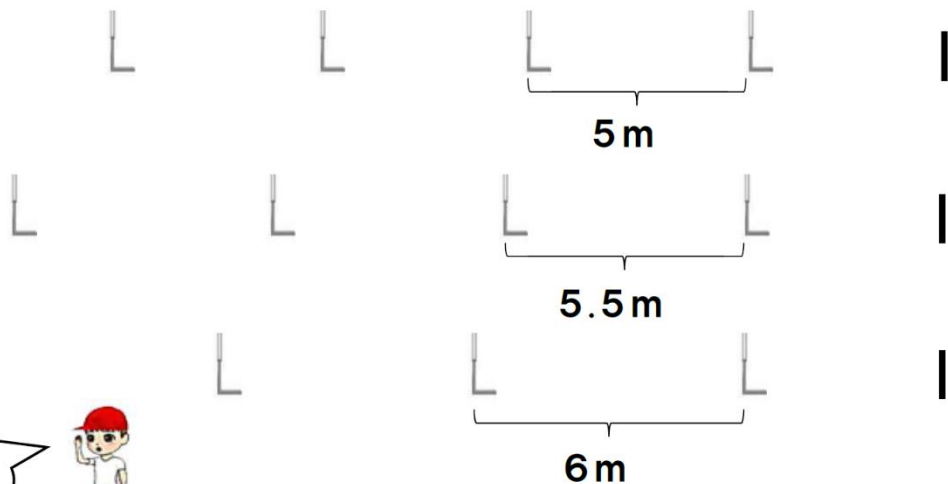
自分に合ったインターバルを見付けたい

03

6mだと4歩になるな。



5.5mにしてみたら
どうかな？



- ① 「3歩」か「5歩」の同じリズム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「5m」「5.5m」「6m」と変えてみよう。



もどる

ハードル走の自分の目標を設定したい

04



もどる

スタートから第1ハードルまで全力で走りたい

04



もどる

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

04



もどる

ふり上げ足は左か右かどちらがよいか調べたい

04



もどる

インターバルを同じ歩数で走りこしたい

04



もどる

自分に合ったインターバルを見付けたい

04



もどる



学習課題のつながり



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○




○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



もどる



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くて、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りたい。

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りたい。

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りたい。

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。

