

学びナビゲーション(まナビ)

速く走りこすためには、何が必要だろうか

はじめの 学習課題	変わった 学習課題		
<p>気付いたこと</p>	<p>学習課題 ハードル走の自分の目標を設定したい。</p>	<p>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。</p>	
<p>○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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	
<p>○きれいに、スムーズに走りこせるようになりたい。 ○もっと低くハードルを走りこしたい。</p>	<p>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。</p>	<p>①ふみきり位置を見てもらい、赤玉を置いてもらう。 ②どこからふみきると低く跳べるか試してみよう。</p>	
<p>○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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	
<p>○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。</p>	<p>学習課題 インターバルを同じ歩数で走りこしたい。</p>	<p>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う。</p>	
	<p>学習課題 自分に合ったインターバルを見付けたい。</p>	<p>①「3歩」か「5歩」で走りこせ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。</p>	