

中学年 小型ハードル走 指導者の言葉がけ

○第1時の振り返り①～子供から「速さ」を引き出したい～



走ってみてどうでしたか？

フラット走と小型ハードル走、
比べてみてどうでしたか？

フラット走と同じように速く走れる
ように取り組んでみましょう。

うまく走れたと思います。

小型ハードルの方が遅かったので、
フラット走と同じように
速く走れるようになりたいです。



○第1時の振り返り②～子供に「速さ」を確かめる方法を考えさせたい～



速く走れるようになりましたか？

速いというのは自分の感覚だけど、
どうしたら確かめられますか？

スピード感じてみーたーというものがあるので、
友達と速さを見合ってみましょう。

速く走れました。

友達に見てもらえると
いいかなと思います。



スピード感じてみーたーのやり方を提示する。

○第2時～子供に学習課題をもたせたい～



スピード感じてみーたーに付けた
マークを比べてみましょう。
どうしてそうつけたのかも話して
みましょう。

ずっと速く走れたと思った
から◎にしたよ。

見ていたら、最後の1台だけリズムが
違ってスピードが落ちていたから、
そこだけ△にしたよ。



2人のマークの違いは、
どうしたら確かめられますか？

そうですね。動画以外にこんな方法もあるので、
自分の走り確かめてみましょう。

動画を撮って見てみると分かります
と思います。



動画の撮影方法や靴下作戦のやり方を提示する。