

陸上運動「ハードル走」学習カード

年 組 G 名前

1時間の学習の流れ

- 1 ハードル等の準備
- 2 準備運動
- 3 計画会（めあての確認）
- 4 前半練習
- 5 研究会
- 6 後半練習
- 7 記録会
- 8 反省会（めあての振り返り）
- 9 後かたづけ

めあてをもって取り組もう

- ・自分の今の記録や姿から考える。
- ・どんな記録や姿をめざすか考える。
- ・自分のつまづいているところはどこかを見つける。
- ・何に気をつければよいか，運動の仕方のポイントを大切にする。
- ・自分の課題に合った練習方法を選ぶ。

考えながら学習しよう

- ・うまくできたとき，できなかったときのわけを考える。
- ・上手な子の姿を見てまねをする。
- ・記録や姿を前の時間と比べる。
- ・記録や姿を，授業のはじめと終わりで比べる。

めざすハードル走の姿（動きとポイント）

運動仲間 スピードを落とさず，3歩のリズムで走り通そう。
自分のめあてを意識し，仲間と教え合って練習しよう。

- 1 スタート
- 2 ハードリング
- 3 ゴール

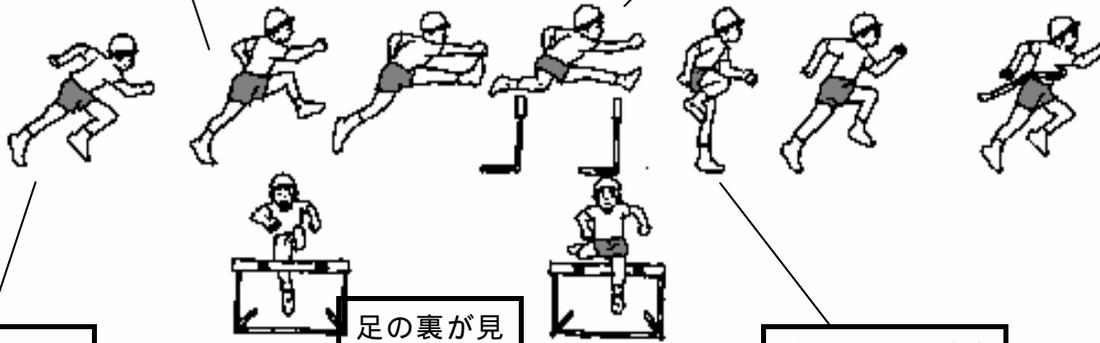
なるべく遠くから踏み切る

低くまたぎこす

勢いよくスタートし，スピードにのる

足の裏が見えるようにまっすぐ上げる

ハードルの近くに着地する



こんな練習方法があるよ

踏み切る位置を意識する！



ホースの輪やお手玉を置いて，どこから踏み切っているかを見てもらおう。

ふり上げ足をチェック！



足がまっすぐ上がっているかを，ゴール前の位置で正面から見てあげよう。

| | | 第1時 | 第2時 | 第3時 | 第4時 | 第5時 記録会 |
|------------|---|--|-----------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 本時のめあて | | <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方を知ろう ・自分に合ったインターバルを見つけよう | インターバルを広げて走り通そう | ハードルを低くまたぎ越そう ・遠くから踏み切る | ハードルを低くまたぎ越そう ・足をまっすぐ上げる | ハードルを低くまたぎ越し、3歩のリズムで走り通そう |
| 自分のめあて | 目標タイム | ” | ” | ” | ” | ” |
| | インターバル | . m | . m | . m | . m | . m |
| | 意識するポイント | | | | | |
| 今日の記録と振り返り | 50mHのタイム | ” | ” | ” | ” | ” |
| | 50mH - 50m | ” | ” | ” | ” | ” |
| | 接近度得点 | 点 | 点 | 点 | 点 | 点 |
| | 1時間の学習を振り返って <ul style="list-style-type: none"> ・意識したポイント ・よかった練習方法 ・仲間との教え合いなど | | | | | |

接近度得点を求めよう！（下の表の接近度タイムから得点を確認しよう）

50mH（ハードル）のタイム - 50mのタイム = 接近度タイム

| 接近度タイム | 得点 | 接近度タイム | 得点 | 接近度タイム | 得点 |
|---------------|----|---------------|----|---------------|-----|
| ~ 2 ” 8 | 1点 | 1 ” 8 ~ 1 ” 6 | 5点 | 0 ” 8 ~ 0 ” 7 | 9点 |
| 2 ” 7 ~ 2 ” 5 | 2点 | 1 ” 5 ~ 1 ” 3 | 6点 | 0 ” 6 ~ | 10点 |
| 2 ” 4 ~ 2 ” 2 | 3点 | 1 ” 2 ~ 1 ” 1 | 7点 | | |
| 2 ” 1 ~ 1 ” 9 | 4点 | 1 ” 0 ~ 0 ” 9 | 8点 | | |

ハードルの学習を振り返って
