

高学年 ハードル走 学習計画と指導のポイント

単元目標	<ul style="list-style-type: none"> いろいろな場で自分の最高記録に挑戦したり、友だちと競走したりする。 友だちと練習の仕方を工夫しながら、よりよい動きに挑戦する。 3歩のリズムで数台のハードルをリズムカルに走り抜ける方法を個人やグループで工夫する。
------	--

- (条件)
- ハードル(ゴム,ダンボール,タイヤ等)
高さ(40cm~60cm程度)
インターバル 5.5m~7m程度(0.5m刻み)
5学年...40mハードル走(ハードル4台)
6学年...50mハードル走(ハードル5台)
(スタートから第一ハードルまでの距離は,11m~14m程度)
距離やハードル数は,実態に応じて増やしてもよい。

- (方法)
- 決まった距離を,速いタイムで走りきることができる。
 - (ハードル走のタイム) - (フラット走の記録)を「接近度」としてその高まりを評価したり,比べたりする。
 - 同じぐらいの力の子と競走をして楽しむ。
 - ハンディをつけて,力のちがう子と競走をして楽しむ。(スタート位置に差をつける)

例 6年ハードル走

単元目標

(運動の側面)スピードを落とさず,最後まで3歩のリズムで走り通すことができる。

	めあて	指導のポイント
第1時	<ul style="list-style-type: none"> 50mと50mHのタイムを測定し,接近度から自分のめあてをもとめよう。 同じ足で踏み切ることのできるコースを見つけよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 50m走とのタイム差が,ハードリングに関わることを知らせる。 同じ足で踏み切ると調子よく走ることができることを確認する。
第2時	<ul style="list-style-type: none"> スピードを上げ,インターバルを広げて走り通そう。 	<ul style="list-style-type: none"> スピードを上げると広いインターバルが走りやすいことに気づかせる。 着地後の第一歩を大きく出すようにする。 第一ハードルまでのスピードも大切にしていこう。
第3時	<ul style="list-style-type: none"> 遠くから踏み切り,ハードルを低くまたぎ越そう。 	<ul style="list-style-type: none"> 近くで踏み切ると上に跳ばなければならないことから,「遠くから踏み切る」ことを知らせ,示範で「踏み切り位置」を確認する。 踏み切り位置にホースの輪や目印を置き,ペアで見合わせていこう。
第4時	<ul style="list-style-type: none"> ハードルを低くまたぎ越し,3歩のリズムで走り通そう。 	<ul style="list-style-type: none"> 振り上げ足を伸ばし,またを大きく開くことができる。 振り上げ足をまっすぐ上げる。(ペアに正面から動きを観察させ,足の裏が見えるかを見合わせる)
第5時	<ul style="list-style-type: none"> スピードを落とさず,最後まで3歩のリズムで走り通そう。 	<ul style="list-style-type: none"> 第1時からの記録や接近度の伸びに目を向けさせる。 記録があまり伸びなかった子に対して,技能について意識できたことやわずかな技能の伸びを取り上げ,価値付けをしていこう。