

平成27～29年度群馬県教育委員会指定

「ぐんまの子ども体力向上推進事業 体力向上推進モデル校」

## ハードル走

～ 1年 保健体育科 陸上競技 ～



ハードル走は、1学期に6時間扱いで実施しています。「自己の能力に適した課題をもって、ハードル走の技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる」ことを目標にしています。



インターバルをスピードを落とさずにしっかり走ることがタイム向上のポイント。マイクロハードルやミニハードルを使って、速い動きの中で3歩のリズムを掴む練習をしています。



ぶつかっても痛くないように横板が柔らかいウレタン素材でできたハードルや中心がふたつに分かれる形状のハードルを使って、痛さや恐怖心を取り除いて練習に取り組みます。



インターバルを3歩でリズムカルに走れるようにするために、ハードル間の距離を変え、個に応じた場の設定をして練習に取り組んでいます。自分に合った場を見つけることも大切な練習です。

平成27年 6月 5日(金)

指導者：金井 友希 教諭



腕を縦に大きく振ることで、大きな脚の動きに繋がります。インターバルを3歩でリズムカルに走るために、腕振りには大切なポイントになります。



1時間の学習のまとめでは、ハードル走の3つのポイントについてその達成度を振り返る時間を設定しています。自己評価をおこなうことで、次時の学習に新たなめあてをもって繋げていくことが重要になります。

1年 ハードル走記録用紙

1年 組 名前

50m走の記録	
ハードル試しの記録	



☆ハードル走のポイント

- ・跳ぶのではなく越すイメージ
- ・ハードル間の走り方（インターバル走3～5歩）
- ・振り上げ足と抜き足の使い方、上体の前傾姿勢

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
記録1回目						
記録2回目						
記録3回目						

最高記録	50mタイムとの差	ハードリングタイム得点
------	-----------	-------------

ハードリングタイム=50mハードル（5台）タイム（秒）-50m走タイム（秒）

得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ハードリングタイム	1.0秒以内	1.1～1.3	1.4～1.6	1.7～1.9	2.0～2.2	2.3～2.5	2.6～2.8	2.9～3.1	3.2～3.4	3.5秒以上

50m走と50mハードル走のタイム差を得点化して競うことでねらいに迫るための学習カードです。ハードリングのタイムを縮めること、インターバルを速く走ることによってタイム差の得点は上がっていきます。