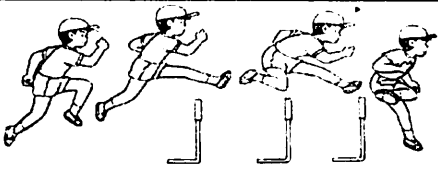
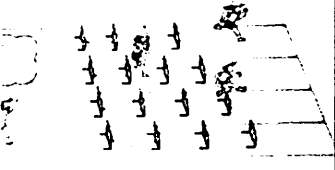



小型ハードル走



※リード足の裏を見せる。
※抜き足を横に開き、体に引きつける。



	めあて	めあて解決のための練習方法	用具
慣れる	①ハードル走のインターバルに慣れることができる。	○小型ハードルの周りをジグザグに走ったり、跳び越えたりする。 場：20~30mのコースに小型ハードルを2機程度並べる。 ※児童の人数によってコース数を増やす。	○小型ハードル（1コースに2機）
	②歩きハードルにより、跳び越すフォームを身に付けることができる。	○ハードルを跳び越す向きを確認する。（安全指導） ○リード足を決める。 ○リード足の裏を対面する人に見えるように、跳び越す。 ○抜き足を横に開き、体に引きつける。そして、つま先がハードルにぶつからないように跳び越す。 ○跳び越す時には、抜き足側の手を前に出して、バランスを取る。 場：20~30mのコースにハードルを2機程度並べる。	○ハードル（1コースに2機）
第一ハードル	③助走し、第1ハードルを跳び越すことができる。	○リード足の裏を対面する人に見えるように、跳び越す。※ペアで相互に確認させる。 ○抜き足になる方の脚は、横に開き、つま先がハードルにぶつからないように跳び越す。 ※ペアで相互に確認させる。 場：各コースに1機ずつハードルを並べる。 ※指導者が見やすくするために、場所は少しずらして、設置する。	○ハードル（1コースに1機）
インターバル	④自分に合ったインターバルで、ハードルを3歩または4歩のリズムで跳び越すことができる。 	○低いハードル3機程度を短いインターバルでリズムよく跳び越す。 ・1（跳ぶ）、2、3、4のリズム（3歩） ・1（跳ぶ）、2、3、4、5のリズム（4歩） ○短いインターバルで跳び越せるようになったら、だんだんとインターバルを広げる。 ※歩幅調節でよい。無理はさせない。 場1： }]]]]] ※コースはそれぞれ20~30mのコースとする。 場2： }]]]]] 場3： }]]]]] ★ハードルの前で怖くて止まってしまう場合 →ハードルを倒したり、低くしたりする。 ★リズムカルに跳び越すことができない場合 →自分に合ったインターバルのコースを探して練習する。 →踏み切り線を引いて練習する。 ※遠くから踏み切り、近くに着地する。	○ハードル（1コースに3機） 
しあげ（フォーム）	⑤フォームに気を付けて、ハードルを跳び越すことができる。	○リード足を真っ直ぐに大きく振り上げる。 ※正面から足の裏が見えるようにする。 ○抜き足を横に開き、体に引きつける。 ○上に跳ぶことよりも低いジャンプで、速く前に進むことを意識して跳び越す。※目線を上げ、前を見る。 ○自分と分が合ってきたら、ハードルの高さを上げて練習する。 場1： }]]]]] ※コースはそれぞれ20~30mのコースとする。 場2： }]]]]] 場3： }]]]]]	○ハードル（1コースに3機）