

## 1年 [陸上競技] ハードル走の学習

### 1. 学習のねらい

- ・なめらかなハードリングの技術を身につけるとともに、インターバルを3歩でリズムカルに走り、自分の記録を伸ばす。
- ・自分の課題を見つけ、進んで解決しようとする態度を身につける。

### 2. 学習の道筋

1. 2時間目・・オリエンテーション ・50mHの測定と目標記録の設定
3. 4時間目・・共通課題学習 [技能達成度評価] ・ハードリング、インターバル (3歩でいける、自分にあった)
ねらい1 自分の力にあったコースで自分の力を確かめたり、基礎的な技術を身につけ自己の記録を伸ばす。
5. 6時間目・・課題選択学習 [技能達成度評価]・課題選択・練習方法選択
ねらい2 高まった力にふさわしいコースで、インターバルやハードリングの技術をさらに高めて自己の記録を伸ばす。
7時間目・・記録会と学習の反省と評価

### 3. 目標記録

[算出の式] Hハードル Tタイム

$$(\text{最初の } 50\text{mH T}) - (50\text{m走 T}) + 1.5$$

$$\frac{\quad}{2} + (50\text{m走 T})$$

自分の記録を当てはめてみよう。

$$(\quad) - (\quad) + 1.5$$

$$\frac{\quad}{2} + (\quad)$$



**B-3-2 学習ノート等**

**[障害走]** 技能の課題とチェック、練習方法

項	目	月	1	2	3	4	5	6	練習方法
		日							
第1H まで	1 第1ハードルに足が合うか								1. スタート、踏み切り練習
	2 スピードにのるか								1. スタート、踏み切り練習
ハ ー ド リ ン グ	3 遠くからとんでいるか								2. 踏み切り地点にラインを引いて
	4 ハードルを低く越しているか								3. 横走りH 7. グラントH
	5 振り上げ足をまっすぐに出しているか								4. 歩きながらのH 5. 振り上げ足練習用H
	6 抜き足が横木と並行か								4. 歩きながらのH 6. 抜き足練習用H 7.
	7 体が前傾しているか								7. グラントH
	8 体が前方を向いているか								4. 歩きながらのH
	9 着地のバランスはいいか								5. 振り上げ足練習用H 6. 抜き足練習用H
イ ン バ タル   走	10 3歩でリズムカルに走り通せるか								8. インターバルにマーク 9. ミニハードル
	11 1歩目は大きく出ているか								8. インターバルにマーク 9. ミニハードル
	12 まっすぐ走っているか								
条 件	インターバル								
	ハードルの高さ								
	チェックしてくれた人								

A よい                      B まあまあ                      C もう少し

自分のハードル走のレベルを知ろう！ . . . 細かい点は別の表でチェックしよう

評価項目		/	/	/	/	/	/
全 体	A ゴールまでスピードによってリズムカルに走り通せる B はじめはスピードに乗っているが、だんだん落ちたりリズムカルでなくなる C スピードにのらず、走りがリズムカルでない						
第1 H まで	A スムーズにスピードによって同じ足で踏みきれる B スピードにはのるが、踏みきりの足や位置が一定しない C スピードがのらず、踏みきりが安定しない						
ハ ー ド リ ン グ	A ハードルをこえる時、上体、足、うでの動きが良くバランスのよいスピーディーなハードリングである B 動き、バランスとも割合よいが、まだ不完全でありスピーディーでない C 動き、バランスとも悪く、スピーディーでない						
イ ン タ ー バ ル 走	A スピードによって最後まで3歩でリズムカルに走れる B 最後まで3歩で走り通せるが、リズムカルでない。大また走や小また走になってしまう C 最後まで3歩で走り通せない						
チェックしてくれた人							

## [ 練習方法の解説 ]

### ① スタート、踏み切り練習

- ・全力で走り、踏み切りのラインに足が合うようにしよう。  
合わない場合は、スタートの足を反対にする、歩幅を調節するなどしよう。

### ② 踏み切り地点にラインを引いて

- ・遠くから踏み切り、振り上げ足がまっすぐあげられるようにしよう。ハードルを低く飛び越す大切な事です。

### ③ 横走りハードル

- ・ハードルの横を走り、振り上げ足をまっすぐあげられるように、抜足を横木と平行にできるように、体を前傾できるようにしよう。これらのことも、ハードルを低く飛び越す大切な事です。

### ④ 歩きながらのハードリング

- ・歩きながらハードルをまたぎ越そう。その際、振り上げ足をまっすぐあげられるように、抜足を横木と平行にできるようにしよう。体を前傾できるようにしよう。

### ⑤ 振り上げ足練習用ハードル

- ・振り上げ足をまっすぐあげる練習です。ハードルの横にたっている紙に振り上げ足がふれないようにしよう。

### ⑥ 抜足練習用ハードル

- ・抜足をコンパクトに抜く練習です。ハードルの横にたっている紙に振り上げ足がふれないようにしよう。

### ⑦ グランドハードリング

- ・地面でハードリングの姿勢をつくり、腕のふりや前傾のタイミングをつかむ練習です。

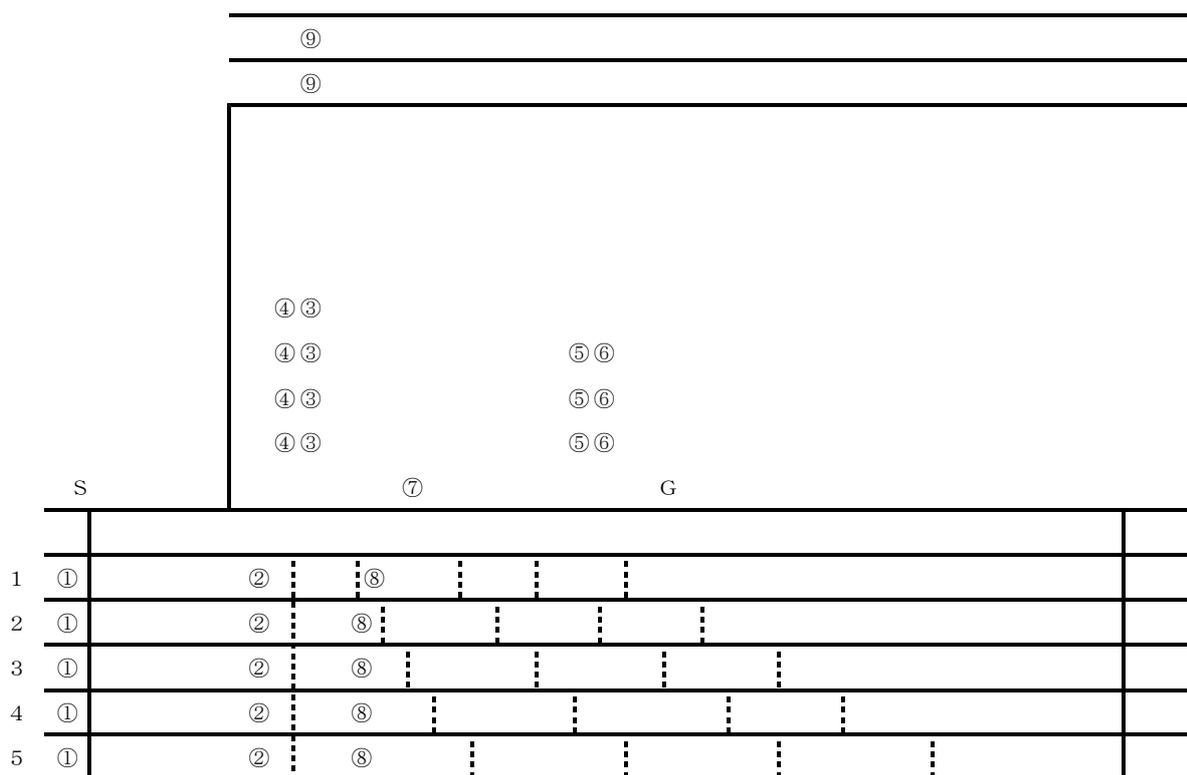
### ⑧ インターバルにマーク

- ・3歩で走るリズムや歩幅をつかむ練習です。同じリズムで走れるようにしましょう。

### ⑨ ミニハードル（インターバルハ5m. 5. 5m. 6mの3種類）

- ・3歩で走るリズムをつかむ練習です。

# [ 練習場所 ] ..自分の課題にあった練習場所で練習しよう！



1	1コース	60cm 5.0m	①	スタート、踏み切り練習
2	2コース	60cm 5.5m	②	踏み切り地点にラインを引いて
3	3コース	60cm 6.0m	③	横走りハードル
4	4コース	60cm 6.5m	④	歩きながらのハードリング
5	チャンピオンコース	65cm 7.0m	⑤	振り上げ足練習用ハードル
			⑥	拔足練習用ハードル
			⑦	グランドハードリング
			⑧	インターバルにマーク
			⑨	ミニハードル(インターバルハ5m. 5.5m. 6mの3種類)