

スピードを重視したハードル授業（8時間）

スピードを最重視し、スピードを高めるために必要な技能を4点に絞り、チェック項目を設け、ペアで相互評価させ、フラット走のタイムに近づける。

	学習内容・活動
1 時 限 目	オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・学習のねらいを知り、学習の進め方や約束事を知る。(用具の準備、安全への配慮) ・ペアをつくりペアでの学習の進め方について知る。(相互評価とアドバイス。ペアの動き(映像)を言語化して伝える。記録会では2つのペアで4人のグループをつくること。) ・柔軟体操やドリル練習等、基本的な練習方法、知識を知る。 ・学習ガードの使い方を知る。
2 時 限 目	スタートから第一ハードルまで <ul style="list-style-type: none"> ・1レーンに第二ハードルまで並べて練習する。(スタートラインから11m、12m、13mのところから第一ハードルを置く。インターバルは7m。慣れてきたら高くする。) ・跳ぶことはブレーキになること、ブレーキをいかに抑えるか必要性を知る。 ・スタートから第一ハードルまで8歩間でいけるレーンを見つけ、スピードを高める練習をする。 ・隣でフラット走をしてスピードを高める練習をする。
3・4 時 限 目	接地後のブレーキを最小限に <p>(リード脚、着地脚)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ・リード脚の膝を伸ばしそのまま着地する。 ・腰を高い位置で保つ。 <hr/> <p>(抜き脚)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・着地後の一歩の素早い引き出し。 ・接地の方向
5 時 限 目	上体と腕の使い方とリズム <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り時の必要以上の上昇を抑える。 ・空中での腕の使い方。
6・7 時 限 目	課題解決型学習 <ul style="list-style-type: none"> ・4つのポイントを確認し弱点克服のための練習をする。 ・ペアを2つあわせてミニ記録会等を行う。(走る人、ペアで観察する人、スターター、計時) ・次回の記録会に向けて目標を持つ。
8 時 限 目	記録会・振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・記録会を行う。 ・50mフラット走に近づける。タイム差を得点化する。

