

スピードを重視したハードル授業 学習カード

| 名前 | チェックポイント | 自己評価（振り返り） | | | | / | |
|---------------------------------------|----------|-----------------|--------|--|---------|---|--|
| スタートから第一ハードルまで、8歩間でスピードを落とさずに跳ぶことができる | | | | | | | |
| 接地後のブレーキを最小限にする動き | 〈リード脚〉 | 膝が伸びたまま接地できている | | | | | |
| | | ゴール方向から足の裏が見える | | | | | |
| | 〈抜き脚〉 | 空中で動きが止まっていない | | | | | |
| | | 前方から接地できている | | | | | |
| 踏み切りから空中姿勢とリズム | 〈上体・腕〉 | 脇がしまっている | | | | | |
| | | 必要以上に上に跳んでいない | | | | | |
| | 〈リズム〉 | タタタ、ターンのリズムを感じる | | | | | |
| | | 記録会の結果 | 50mの記録 | | 50mHの記録 | | |