

	段階		はじめ	なか			記録会	
			1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
高学年	導入	5分	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	活動1	10分	シンクロハードル ハ教材05		ハードリング前足 ハ教材08	1歩ハードル ハ教材10		記録測定 (記録会) ハ教材13
	活動2	15分	小型ハードル走 ハ教材06	インターバル走 ハ教材07	ハードリング後ろ足 ハ教材09	スタートから1台目 ハ教材11	ハードリング前足 ハ教材8'	
	活動3	10分				ハードルなしの記録測定 ハ教材12	ハードリング後ろ足 ハ教材9'	
	まとめ	5分	学習のまとめ					

1 ハードル系の運動(ハードル走)について

ハードル走は自分のレーンに置かれたハードルを跳び越しながら走り抜ける競技です。短距離走が「より速く走ること」を求めるように競技的には「より速くハードルを跳び越して走ること」を目指します。

ただ、中学年のうちは速さを重点として意識するのではなく、「調子よく走り越える」ことを目指します。高学年は「リズムカルに走り越える」ことを目指します。それぞれ「リズムカルに越えること」がよりスムーズなハードリングにつながります。ハードル走中学年では「調子よく走り越える」高学年では「リズムカルに走り越す」とい

2 高学年の学習内容について

高学年では「インターバルの距離やハードルの台数などのルールを決めて競走したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指しながらハードルをリズムカルに越えることができる」ようにします。40m～60mの距離に様々な高さやインターバルを設定し、個々に合った場を選択できるようにします。さらに細かい技能内容として

- ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること
- ・ハードル上で上体を前傾させること
- ・インターバルを3～5歩のリズムで走ること

などがあります。

3 授業の約束やマナーについて

授業中の約束やゲームのマナーは、授業をスムーズに進めたり、みんなが楽しくゲームをしたりするためにあるものです。授業の最初に指導し、守らせるようにすると、だんだんスムーズに授業が流れるようになります。

授業の約束やマナー(例)

- ・先生の集合の合図があったら10秒以内に整列しよう
- ・友達とお互いにアドバイスし合おう
- ・集まった時は、いつもグループごとに並んで座ろう
- ・友達を応援しよう
- ・授業が始まる前に、必要な用具を出しておこう
- ・授業が終わったら、みんなで用具を片付けよう

4 準備運動について

準備運動については普段授業で行っている準備運動でも十分ですが、ハードル走の場合には股関節を伸ばす運動を(座って足の裏どうしをくっつけ、手前に引き、膝を地面に近付けるようにします)入れるとけがが少なくなるかと思えます。

場の準備に時間がかかりますので、クラスの実態に応じてあらかじめ準備するものを示しておき、早く授業に来た児童から準備をし、ある程度準備が整ったら全員で準備体操をするなど工夫してください。

5 授業の準備物について

- ①ハードルを置く位置の距離を色わけで示したロープ(ハ教具01参照)
- ②ハードリングの練習のためのハードル(ハ教具02参照)

6 学習の場について

①ハードルの高さは52cmと44cmとします。

最大を52cm程度とします。また、44cmが市販のハードルの次の高さであるため、44cm程度を下の高さとします。(市販ハードルは44cm、52cm、60cm、68cmの高さである)メーカーによってはこの高さでない場合もあると思うので「程度」という言葉を用いましたが、以下は「程度」という言葉は省略します。

50m走を8秒台で走れる児童は60cmの高さを推奨しますが、最終的には児童自身が選べるようにしてください。**上記の52cmと44cmにこだわらずに学校の実態によって高さを変えることは可能です。**高さとインターバルの関係は以下に示します。

②インターバルは5m、5.5m、6m、6.5mとします。

最大のインターバルを6.5mとし、それ以降50cmずつ短くし、4つの場を設定します。また、短距離走においては1歩のストライドを伸ばすことが記録の向上につながることから、できるだけ、インターバルは自分のぎりぎり3歩で行ける距離を選ぶことが望ましいです。インターバルの伸びも自分の伸びととらえる指導をお願いします。

③ハードルの高さインターバル

インターバル	5m	5.5m	6m	6.5m
高さ	44cm	44cm	52cm	52cm (60cm)

④スタート位置を変え、ゴールを統一します。

通常のハードル走の授業であればインターバルが短くなれば最終ハードルからの距離が長くなりますが、インターバル5mの場ではスタートまでが14m、最終ハードルからゴールまでは16mと合計30mを普通に走るようになります。運動が苦手な児童にとっては長い距離をむだに走る回数が増えるため、嫌になってしまうことが予想されるため、走る距離を短くします。

⑤インターバルはお互いにサポートし合い、走る児童の申告により、友達がインターバルを移動させます。

高さを変えるのは時間がかかるため、高さは52cmと44cmの2種類とし、インターバルを移動させる方法ならば10台あれば全種類の場が作れることになり、様々な学校事情に対応できます。インターバルを移動させる場合には5mと5.5mで、6mと6.5mで移動させるとスムーズにいけます。

⑥ハードルのない場とハードルのある場のタイム差を最終な個人目標として設定します。

陸上運動は最終的には自己記録の更新が分かりやすい目標となります。ハードルのない場を走ったタイムにハードル1台につき0.3秒のロスタイムを設定し、 $0.3秒 \times 5台 = 1.5秒$ を目標記録とし、その記録をねらうようにします。

⑦準備運動と兼ね、動き作りではシンクロハードルを取り入れます。

中学年から大事になるのがリズムカルな跳び方です。そこで、動き作りで3歩のリズムを強調して練習することで、できるだけインターバルを3歩で跳ぶことを目指します。その場合にはできるだけ、左足踏み切り、右足踏み切りの両方を経験させてください。

⑧1歩ハードルを取り入れます。

ハードル走ではインターバルを3歩で行くために一番大事な事は、着地後の1歩目の下ろし方です。この1歩目をできるだけ遠くにするためのスキル練習はこの「着地、1歩目が跳躍、着地、1歩目が跳躍」という練習が1歩目のストライドを伸ばすことに非常に有効であると考えられますので、それを取り入れます。

⑨局面学習を取り入れ、ハードリング、スタートから1台目の練習を行います。

局面ごとの学習でハードリングをしっかりとし身につけることが重要と考えられるためです。

ただし、ディップ(ハードルを越えるときに前傾すること)はハードルの高さが児童に対してそれほど高くない場合(身長半以下)には無理に行わせる必要はありません。

7 教具について

○小型ハードルが学校にない場合にはペットボトルで作成してください。2リットのペットボトル2本、もしくは500mlのペットボトル6本をガムテープでまとめればそれで代用できます。中に水を入れると風に倒されにくくなります。

○ハードルにつける板目表紙(「ハ教具02」参照)



8 2学年で連続して実施する場合に

ハードル系の運動 ハードル走(5学年または実施1回目)

	段階		はじめ	なか			記録会	
			1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
高 学 年	導入	5分	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動	準備運動
	活動1	10分	シンクロハードル ハ教材05					記録測定 (記録会) ハ教材13
	活動2	15分	小型ハードル 走 ハ教材06	インターバル 走 ハ教材07	1歩ハードル ハ教材10			
	活動3	10分			スタートから1台 目 ハ教材11	ハードリング前足 ハ教材08	ハードリング後ろ足 ハ教材09	
	まとめ	5分	学習のまとめ					

この陸上のプログラム「ハードル走(高学年)」は5・6年生用として作成されています。内容は基本内容ですので、学校の実態に応じてハードルの高さなどは変更していただいてもかまいません。

上記は2学年で連続してハードル走を実施する学校でご活用いただけるように作成したものです。5年時に「ハードル走(5学年または実施1回目)」をしていただき、6年時に「ハードル走(高学年)」の方をしていただくということもできます。また、現在6年生だが、中学年時にハードル走をあまり行っていないという場合には6年時でも「5学年または実施1回目」を行うことも可能です。実態に応じて活用してください。

「5学年または実施1回目」と「高学年」の違いはハードルの基本的な動きである「シンクロハードル」や「1歩ハードル」を多く取り入れているということと、ハードリング(前足・後ろ足)の練習時間が少なくなっているという点です。教材については共通のものを使っていますが、教材番号と実施順序が順番になっておりませんので、ご注意ください。

授業のまとめ方

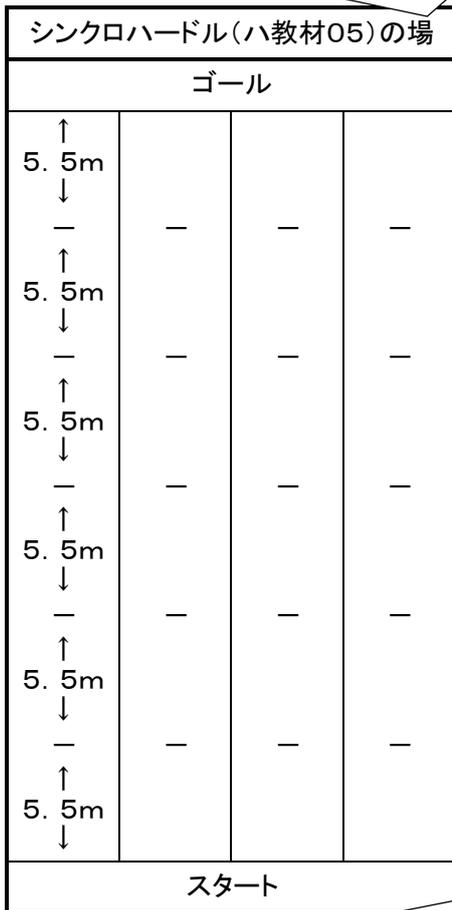
授業の最後に子どもを集合させた時、学習したことの確認や、頑張った子どもを賞賛する活動を入れると、子どもの学習意欲は高まっていきます。

(特定の子どもを指名して誉めてあげてください。頑張って練習した子、記録の伸びた子、準備・片付けを頑張った子 など)

ここでは、授業の終わりのまとめ方の例を示します。クラスの子どもたちの実態に応じて工夫して下さい。

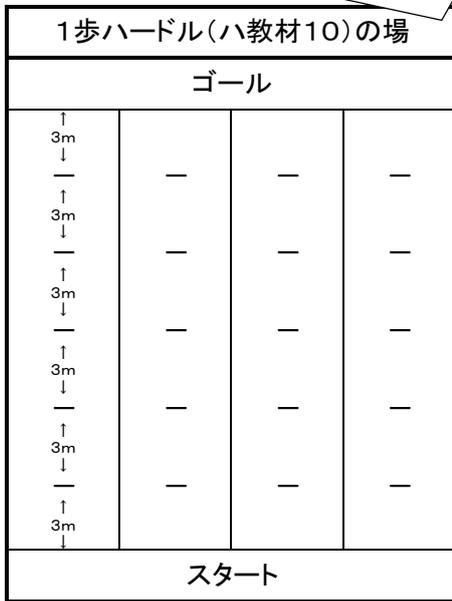
過程	時間	まとめ方の例	参考
はじめ	1時間目	①学習の進め方は分かりましたか？ ②やり方や約束でよく分からないことや困ったことはありませんか？(準備や取り組み方がよい子どもがいたら賞賛してあげてください。) ③今日の小型ハードル走では3歩のリズムがわかりましたか？次回は小型ハードルでなく普通のハードル走をします。	○ハードル走は準備に時間がかかりますので、ここで準備がよくできていた、積極的に準備してくれた児童を賞賛します。そうすることで次時以降子供たちが積極的に準備、片付けをできるように意欲付けになります。
なか	2時間目	①今日の学習の中で頑張っていた友達はいましたか？ ②今日の学習の中で、特に頑張っていた人を先生が言います。名前を呼ばれたら立ってください。 ③今日のインターバル走では自分が3歩で行けるちょうどよい距離が見つかりましたか？次回はハードルの跳び越し方について学習します。	○子供を賞賛する場合、子供たちに頑張った友達を発表させたり先生が意図的に誉める方法があります。ここでは「準備をしっかりとやっていた」「意欲的に取り組んでいた」「友達を励ましていた」「友達にアドバイスしていた」など様々な視点から誉めてあげてください。ただし、賞賛される児童は運動が得意な子に偏らないように配慮してください。むしろ運動が得意でない子が意欲的に取り組んでいる場面を見取り積極的に賞賛してあげてください。
	3時間目	①今日の学習の中で頑張っていた友達はいましたか？ ②今日の学習の中で、特に頑張っていた人を先生が言います。名前を呼ばれたら立ってください。 ③今日のハードルの跳び越し方は分かりましたか？ハードルぎりぎりを超えるようになると速く跳べるようになります。次回はスタートから1台目までの学習をします。	
	4時間目	①今日の学習の中で頑張っていた友達はいましたか？ ②今日の学習の中で、特に頑張っていた人を先生が言います。名前を呼ばれたら立ってください。 ③今日のスタートから1台目まで何歩で行けたか、どっちの足からスタートしたか分かりましたか？ ④ハードルなしで記録を測って目標記録が立てられましたか？次回はその目標記録が出せるようにハードリングの練習をしましょう。	
	5時間目	①今日の学習の中で頑張っていた友達はいましたか？ ②今日の学習の中で、特に頑張っていた人を先生が言います。名前を呼ばれたら立ってください。 ③今日のハードルの跳び越し方は分かりましたか？ハードルぎりぎりを超えるようになると速く跳べるようになります。次回は記録会をします。	
記録会	6時間目	①今日の学習の中で頑張っていた友達はいましたか？ ②今日の学習の中で、特に頑張っていた人を先生が言います。名前を呼ばれたら立ってください。 ③今日でハードルの授業は終わります。目標記録が出せましたか？金賞を取れた人はどのくらいいますか？今回ハードルの授業で勉強したことをしっかりと覚えておきましょう。	

小型ハードル走は距離ロープの緑色に合わせて小型ハードルかペットボトルハードルを置くといいです。



ハードルが20台用意できれば4レーンをおこのように作ってください。数が足りない場合には高さの同じ5mと5.5m、6mと6.5mで高さを変えずにハードルを動かして使ってください。

1歩ハードルとミニハードル走は小型ハードルかペットボトルハードルで場を作ってください。



		基本の場			
高さ(cm)	距離(m)	44	44	52	52(60)
0		黄	緑	青	赤
8		黄↓ —	緑↓ —	青↓ —	赤↓ —
13		黄↓ —	緑↓ —	青↓ —	赤↓ —
13.5					
14				青↓ —	赤↓ —
14.5					
15					
18		黄↓ —	緑↓ —		
19				青↓ —	赤↓ —
20					
21					赤↓ —
23		黄↓ —	緑↓ —		
24.5				青↓ —	赤↓ —
26					
27.5		黄↓ —	緑↓ —		赤↓ —
28					
30			緑↓ —		
32				青↓ —	赤↓ —
34					
36					
42		黄↓ スタート			
44			緑↓ スタート		
46				青↓ スタート	
48					赤↓ スタート
50					

ハードル走 学習カード

年 組 番 名 前

☆インターバル走（ハ教材07）

- ・今日跳んでちょうどよかった場合はどこだったかをメモしておこう

ハードルの高さに○をつけよう	52cm・44cm
自分の走ったひもの色を書こう	

☆スタートから1台目

- ・1台目のハードルまで何歩で行けるか数えてみよう（ハ教材11）

ちょうどよく跳べた時は 1台目まで何歩で行けたか	
どっちの足からスタートしたか ○をつけよう	左 ・ 右

☆ハードルなしのタイム（ハ教材12）

自分の走ったひもの色を書こう		
タイムを書こう	秒	秒

☆ハードリング（前足・後ろ足）（ハ教材08'・ハ教材09'）

- ・できるだけぎりぎりでハードルを跳んでみよう

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
自分の走ったひもの色を書こう					
画用紙に両足が当たった：○ 画用紙に片方の足が当たった：△ 画用紙に両方当たらなかった：×					

ハードル走 学習カード

年 組 番 名 前

☆記録測定（記録会）

・ハードルありとハードルなしのタイムを測ってみよう（ハ教材13）

	1回目	2回目
自分の走ったひもの色を書こう		
ハードルなしのタイム	秒	秒
ロスタイム0.3秒×5台分	+1.5秒	+1.5秒
目標タイム	秒	秒
走ったタイム	秒	秒
目標タイムとの差	秒	秒
獲得した賞	金・銀・銅	金・銀・銅
賞の基準	金賞：目標タイムより早い 銀賞：目標タイムから+1秒以内 銅賞：目標タイム+1秒以上	

☆ハードルの学習を通しての感想を書きましょう

☆場の設定

ひもについているテープ	黄色	緑色	青色	赤色
インターバルの距離	5m	5.5m	6m	6.5m
ハードルの高さ	44cm	44cm	52cm	52cm

