

高学年	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
	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			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	ハードリング前足 ハ教材08	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		ハードリング後ろ足 ハ教材09	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					

## 2時間目 指導案

○本時の目標: 自分に合ったインターバルを見付ける

過程	学習内容	学習資料		備考
		教材	教具	
導入	準備体操 場の準備		ハ教具01	
活動1	シンクロハードル	ハ教材05 ハシナ05		
活動2	インターバル走	ハ教材07 ハシナ07		学習 カード  (ハ56学習の しかた02)
活動3				
まとめ				