

	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		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					

3時間目 指導案

○本時の目標:ハードルをぎりぎりでとぶための練習を行う

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	ハードリング前足 ハードリング後ろ足	ハ教材08 ハシナ08	ハ教具02	
活動2		ハ教材09 ハシナ09		
活動3				
まとめ				