

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					

4時間目 指導案

○本時の目標: 1歩ハードルでインターバルを伸ばす方法を知り、1台目までの歩数を決める

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	1歩ハードル	ハ教材10 ハシナ10		
活動2	スタートから1台目	ハ教材11 ハシナ11		学習 カード
活動3	ハードルなしの記録測定	ハ教材12 ハシナ12		(ハ56学習の しかた02)
まとめ				