

ハ教具01	高さ(cm)	44	44	52	52(60)	68		
	距離(m)	5	5.5	6	6.5	7	距離(m)	色
この図を参考にして右のようなテープをつけたロープを作ってください。学校に1本あれば他学年も使い回せます。余裕があれば両側合わせて2本あるとハードルの移動が楽です。	50	黄	緑	青	赤	白	0	
	42	黄↓ —	緑↓ —	青↓ —	赤↓ —	白↓ —	8	全色
	37 36.5 36 35.5 35	黄↓ —	緑↓ —	青↓ —	赤↓ —	白↓ —	13 13.5 14 14.5 15	黄 緑 青 赤 白
	32	黄↓ —	緑↓ —	青↓ —	赤↓ —	白↓ —	18	黄
	31		緑↓ —	青↓ —	赤↓ —	白↓ —	19	緑
	30			青↓ —	赤↓ —	白↓ —	20	青
	29				赤↓ —	白↓ —	21	赤
	28	黄↓ —				白↓ —	22	白
	27	黄↓ —	緑↓ —				23	黄
	25.5		緑↓ —	青↓ —			24.5	緑
	24			青↓ —	赤↓ —		26	青
	22.5 22	黄↓ —			赤↓ —	白↓ —	27.5 28	赤 黄
	21		緑↓ —			白↓ —	29	白
	20		緑↓ —	青↓ —			30	緑
	18			青↓ —	赤↓ —		32	青
	16				赤↓ —	白↓ —	34	赤
14					白↓ —	36	白	
8	黄↓ スタート					42	黄	
6		緑↓ スタート				44	緑	
4			青↓ スタート			46	青	
2				赤↓ スタート		48	赤	
0					白↓ スタート	50	白	

ロープは先を輪にし、輪にした先にくいなどを打って固定できるようにすると便利です。

距離によって色を変えビニールテープなどで印をつけておきます。(色は見本と変えてもかまいません。例えばロープが白の場合は白テープは見えないので他の色に変えてもかまいません。)

全部のハードルを黄に合わせると5m間隔のハードルが並べられます。

テープに何台目の数字を書くと分かりやすいです。

ひもは校庭のロープのような引っ張ってもあまり伸び縮みしないものが望ましいです。

ハードルの台数が足りない場合は40mの4台ハードルでも可能です。その場合には1台目を置かずに、ゴールから黄:37m 緑:38.5m 青:40m 赤:41.5mをスタート地点としてもできます。

授業では5~6.5mを使いますが、秋の小体研の県大会は7mを使うのでそれも作っておくと便利です。

後ろもロープを輪にし、たるんだらすぐに引っ張られるようにしておくと便利です。

※↑7mは陸上大会用ですので授業では使いません