

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

ハ教具02

ハードリング練習のためのハードルの作り方



①まず、板目表紙と呼ばれる少し厚めの画用紙を用意します。
(10枚組1袋(350円程度)で1枚から4つでき、10枚で40個、20台分が準備できます。予算がない場合には段ボールを下記の大きさに切ったり、画用紙を3枚程度重ねてのり付けしたりして、テープで止めても代用できます。)

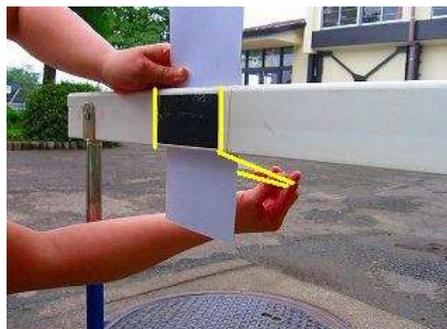
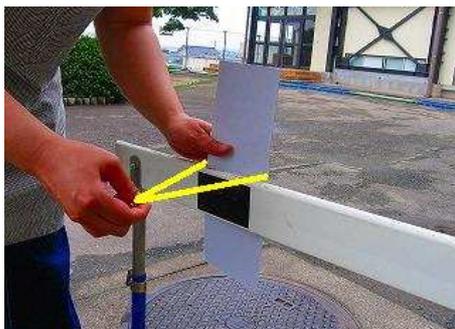
②その画用紙を下のような大きさに切り離します。



縦10cm

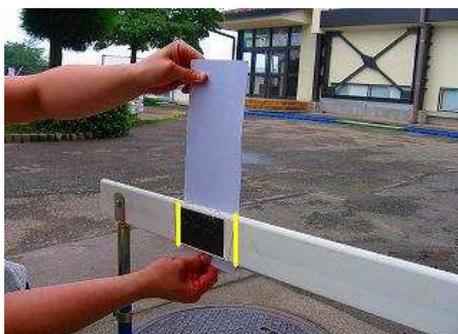
←1枚の左の用紙からちょうど4つ作れます。

横27.4cm(そのまま)



③次に輪ゴムを使ってハードルの上から輪ゴムを引っ張って下に回します。

④後ろに回したら輪ゴムを離します。



⑤輪ゴムで画用紙が止まったら下が少しハードルから出るくらいにして上を長くして整えます。

⑥このように輪ゴムで止めることで足が板目表紙に当たっても輪ゴムの張力で隙間があります。この隙間こそがこの方法のメリットです。これをガムテープなどでしっかりとハードルに固定してしまうとすぐに板目表紙が折れてしまいます。ガムテープに比べ外れやすいデメリットはありますが、折れることはほとんどありません。取れてしまった場合はやり方を教えてあげれば児童でも簡単に直せます。



⑦ハードルの前後から見るとこの様な感じです。跳ぶ方からはハードルの黒いしまが見えていた方が跳びやすく、前足、後ろ足の練習でも役に立ちます。