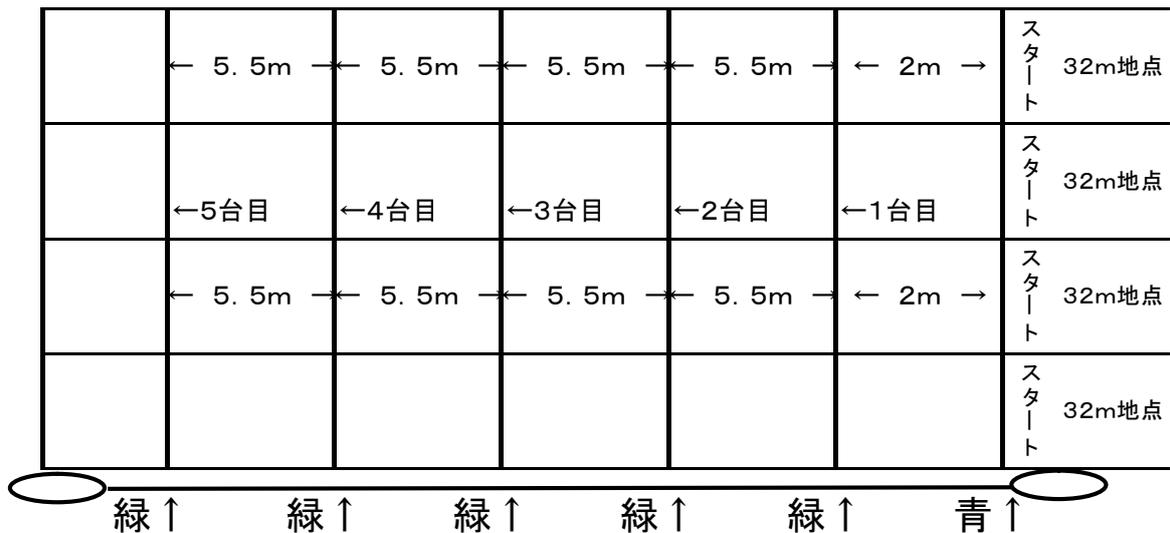


シンクロハードル

ねらい	グループで他の子とリズムを合わせて小型ハードルを跳ぶことでハードルを跳ぶ3歩のリズムをつかむ
人数	2人ずつ行う
時間	10分程度(3~5回)
準備	1レーン×5台の小型ハードル



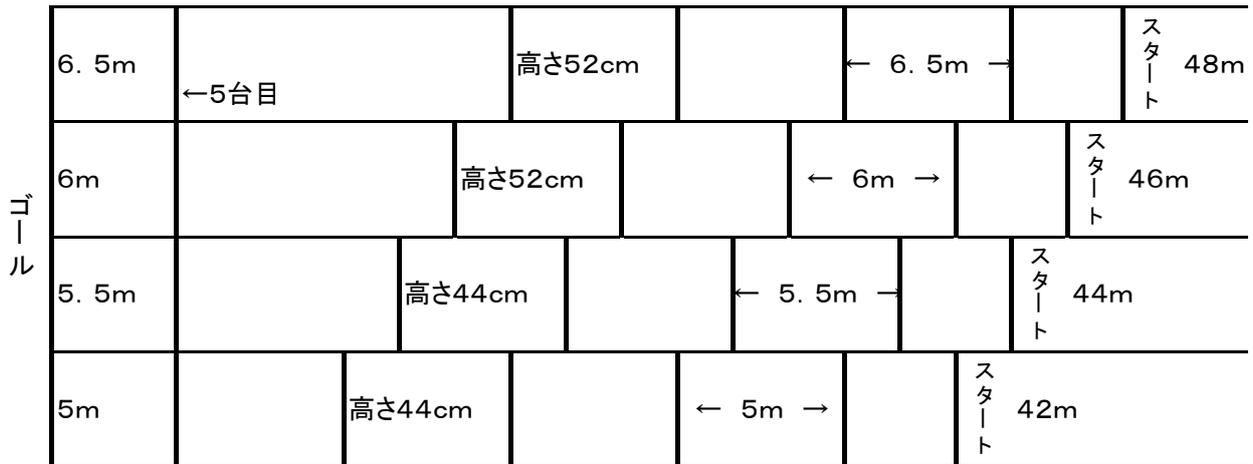
○5台目を降りるタイミングが合えばよい

↑「ハ教具01」のロープ
5.5mであればいいです。
色は作成した学校により、
緑でないこともあります。

やり方	<ul style="list-style-type: none"> ・一人1レーンを使う ・インターバルは5.5mとする ・ハードルは小型ハードルがなければペットボトルハードルで代用する。 ・隣のインターバルの人と同時にスタートして隣の人と同じリズムで3歩で跳んでいく ・レーンは多く作っておいてもいいが、行うのは2人で相手を変えて行う
-----	--

インターバル走

ねらい	一人一人で、普通のハードルを3歩のリズムで行ける距離を見付けるインターバル練習
人数	個人ごとに
時間	25分程度
準備	1レーン×5台のハードル(52cm・44cm)



○詳しい距離は資料1参照

やり方	<ul style="list-style-type: none"> ・一人1レーンを使う ・スタート位置は距離によって違うが、ゴールは一緒とする ・インターバルは5m、5.5m、6m、6.5mとする ・ハードルは市販の52cmと44cmの2種類を用意 ・50m走を8秒台で走れる児童は52cm以上を跳ぶことを推奨するが、最終的には本人の判断とする ・別紙のように「インターバル測定ひも」を用意しておき、走る児童が色を言うことで周りの児童がすぐに距離を変えられるようにする ・小型ハードルの時のように3歩のリズムを保てるようにする ・慣れてきたらいろいろな距離を試し、自分が頑張って跳べる3歩のちょうどよい距離を見付ける
-----	--

「インターバル走」の説明

1 準備

1レーン×5台のハードル

2 「インターバル走」の進め方

- ①この練習は普通の2種類の高さのハードルを3歩のリズムで跳ぶ練習です。
- ②跳べる人はできるだけ高い方のハードルに挑戦してみましょう。特に50m走を8秒台で走れる人はぜひ52cm以上のハードルを跳びましょう。
- ③インターバルは4種類あります。自分にちょうどよい距離を見付けましょう。
- ④1度ゴールまで走ったら帰りはハードルを直す係になります。距離を変える人がいた場合には直すのを手伝ってから元に戻ってきましょう。
- ⑤ミニハードルで跳んだリズムを思い出して、3歩のリズムを保ちましょう。
- ⑥慣れてきたらいろいろな距離を試し、だんだんスピードを上げ、自分が頑張って跳べる3歩のできるだけ長い距離を見付けましょう。