

ハードリング前足

※自校にて前足練習用ハードルを作成していただくかなくてはなりません。前足練習用ハードル1台作成するために必要な物はハードル1台、板目表紙2枚、輪ゴム2本です。使用するすべての(できるだけ多くの)ハードルに取り付けられるようにしておいてください。

| | |
|-----|--|
| ねらい | ハードルを越えるときの技術を身に付ける (前足がしっかり伸びている・・・板目表紙を足の裏で蹴っている) |
| 人数 | 一人一人 |
| 時間 | 15分程度 |
| 準備 | <ul style="list-style-type: none"> ・板目表紙2枚と輪ゴム2本×ハードル数 ・前足練習用ハードル 必要台数 |



○作り方の詳しい資料は「ハ教具02」参照

| | |
|-----|--|
| やり方 | <ul style="list-style-type: none"> ・前足の練習 【前足練習用ハードルの正面から走り、板目表紙を前足の裏で蹴るようにする。足の裏全体が当たるとよい。できる児童は後ろ足(抜き足)の膝を板目表紙に当てることを気を付けさせるとよい。】 |
|-----|--|

「ハードリング前足」の説明

1 準備

○板目表紙2枚と輪ゴム2本×ハードル数(輪ゴムは予備をたくさん用意)

○前足練習用ハードル(52cm、44cm)必要台数

ハシナ08

2 「ハードリング(前足)」の進め方

①「次に、前足の練習をしましょう。前足の練習は、前足練習用ハードルを使います。」

②「自分にあった高さのハードルを選んで、そのレーンの前に並んでください。」

③「ここでは、ハードルまで走って行って、前足練習用ハードルを越えて行きます。その時に、ハードルに貼られている紙を、前足の裏で蹴るようにはじめましょう。できるだけ足の裏全体で蹴ってみましょう。ちなみに、足の裏全体で蹴るためには前足の膝をまっすぐ伸ばすことがポイントです。」

④「では、前の人に続いてどんどんチャレンジしてみましょう。」

○高く跳びすぎて板目表紙にさわれない児童はインターバルを一つ長い方にし、ハードルを遠くから踏み切るように跳ぶと低く跳べるようになります。

ハシナ08'

2 「ハードリング(前足)2回目」の進め方

①今日はより上手にハードリングができるようにワークシートを使いましょう。ハードルについている画用紙に振り上げる足と後ろの足の膝が画用紙に当たるように走ってみましょう。当たったかどうか友達に見てもらいましょう。

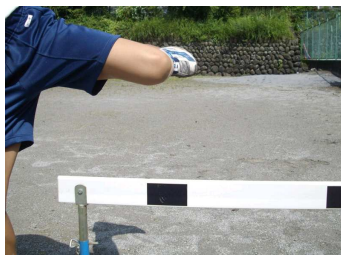
ハードリング後ろ足

| | |
|-----|--|
| ねらい | ハードルを越えるときの技術を身に付ける |
| 人数 | 一人一人 |
| 時間 | 15分程度 |
| 準備 | <ul style="list-style-type: none"> ・板目表紙2枚と輪ゴム2本×ハードル数 ・前足練習用と同じハードル(52cm、44cm)1レーン×5台 |

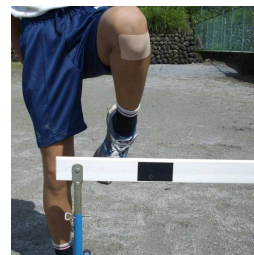
後ろ足の基本の形



越えるときの形 ○



悪い例 ×



☆鉄棒の前にハードルを持って行き、ハードルをつかみながら抜き足の練習をするとよい。

| | |
|-----|---|
| やり方 | <p>①後ろ足(抜き足)の練習 【各レーンの端に立つ。抜き足が左足の場合は右端に、抜き足が右足の場合は左端に立つ。レーンを歩きながら、ハードルの所まで来たら、そのハードルの端を使って抜き足のみの練習をする。インターバルも歩きながら進み、次のハードルでも同様に行う。慣れてきたらゆっくり走りながら行ってもよい。】</p> |
|-----|---|

「ハードリング後ろ足」の説明

1 準備

- 板目表紙2枚と輪ゴム2本×ハードル数
- 前足練習用ハードル(52cm、44cm)必要台数

ハシナ09

2 「ハードリング(後ろ足)」の進め方

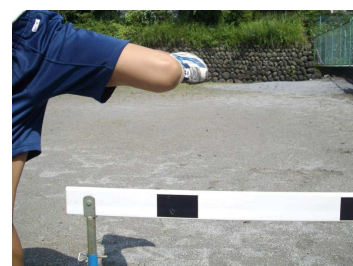
①「52cmのハードルのレーンまたは、44cmのハードルのレーンに並んでください。」

②「自分がハードルを越えるときの後ろ足(踏みきる足)がどちらだかわかりますか。右足が後ろ足になるという人はレーンの左端に、左足が後ろ足になるという人はレーンの右端に並び替えてください。」

④「ハードルを越えるときの後ろ足(抜き足)の練習をします。まずは基本の形です。その場に座って前足(後ろ足と反対の足)をまっすぐ伸ばしてください。後ろ足の形は、足の付け根が前足と直角になります。後ろ足の膝は折りたたむようにして膝を曲げます。これが基本の形で、ハードルを越えているときは、この姿勢にできるとよいですね。」



⑤「立ってください。では実際に歩きながら後ろ足の練習をしてみましょう。ハードルの所まで歩いていったら、後ろ足だけハードルをまたいでみてください。その時に、できるだけ基本の形に近づけるとよいですね。では、歩いてみましょう。」



⑥「慣れてきた人は、レーンの端をゆっくり走りながらハードルの所まで来たら、後ろ足だけまたぎ越してみましょう。」

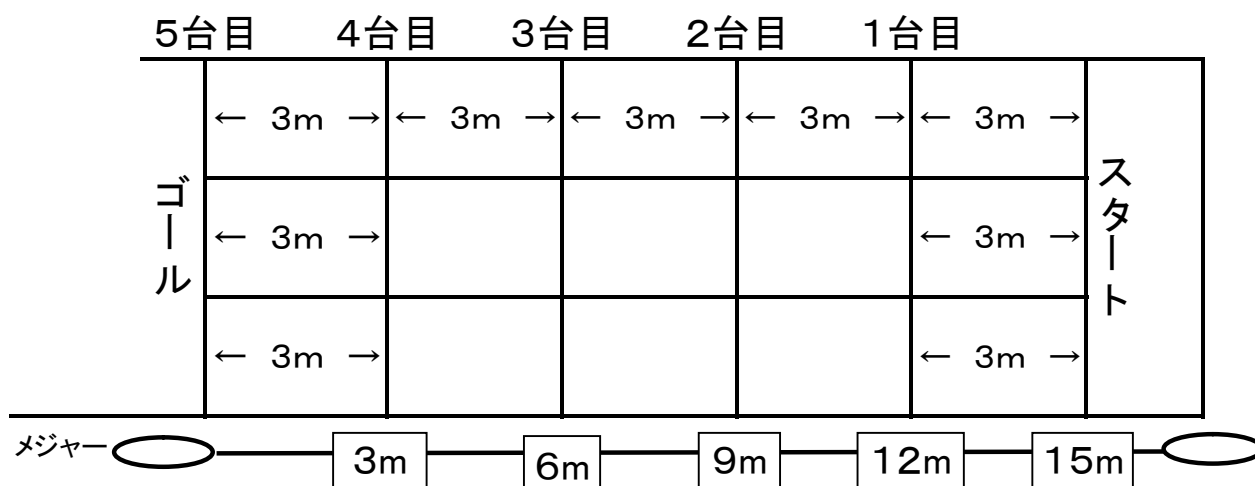
ハシナ09'

2 「ハードリング(後ろ足)2回目」の進め方

①今日はより上手にハードリングをできるようにワークシートを使いましょう。ハードルについている画用紙に振り上げる足と後ろの足の膝が画用紙に当たるように走ってみましょう。当たったかどうか友達に見てもらいましょう。

1 歩ハードル

| | |
|-----|---|
| ねらい | ハードルを跳び越し、着地後の1歩目を遠くに着く練習 |
| 人数 | 個人ごとに |
| 時間 | 10分程度 |
| 準備 | 1レーン×5台の小型ハードル (小型ハードルはペットボトルハードルなどでもよい) できるようになってきたら普通のハードルを使ってもよい |



| | |
|-----|--|
| やり方 | <ul style="list-style-type: none"> ・一人1レーンを使う ・できるようになってきたら普通のハードルを使ってもよい ・インターバルは3mとする ・走る距離は全部15m程度(ハードルを全部跳び越せる距離)でよい ・着地後、次の1歩をできるだけ遠くにつき、次のハードルを跳ぶ。(タ・タン、タ・タン、タ・タンのリズムを維持する) ・できるようになってきたらハードルの高さを上げていってもよい |
|-----|--|

「1歩ハードル」の説明

1 準備

1レーン×5台の小型ハードルまたは普通のハードル

2 「1歩ハードル」の進め方

- ①この練習はハードルを跳んだあと、着地をした次の足を遠くに着いて走る練習です
- ②インターバルは今回は1歩の練習なので、3mとします。着地をし、次の足が前のハードルを跳ぶために踏み切る足なので、着地をしたら次の足を大きく前に出さないと踏み切れません。頑張ってみましょう。
- ③1歩ハードルのリズムは「タ・タン、タ・タン、タ・タン」です。