

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。

スタートから1台目

ねらい	スピードに乗って1台目のハードルを跳び越す練習
人数	個人ごとに
時間	15分程度
準備	2台目までのハードルがあればよい(高さは52cmと44cmの2種類)



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5m、5.5m、6m、6.5mとするが、1台目をスピードに乗って跳ぶことがこの教材のメインなので2台目まで跳べればOK ・毎回同じ足で踏み切れるようにし、できるだけ全力で1台目に向かって走る ・足が合わない場合は「用意」の時に前に出している足を左右逆に変えてみる ・1台目まで何歩で届くのかを数え、毎回同じ歩数で行けるようにする ・できるようになったらそのスピードを維持して2台目以降を跳んでもよい
-----	---

「スタートから1台目」の説明

1 準備

1レーン×2～3台のハードル

2 「スタートから1台目」の進め方

- ①この練習は1台目のハードルまでスピードを落とさずに全力で走る練習です。
- ②1台目までの距離を8歩から10歩くらいで行けるようにスピードに乗って全力で走ってみましょう。
- ③1台目まで自分は何歩で行けるのかを数えながら走り、毎回同じ歩数で行けるようにしましょう。
- ④普段自分が跳ぶ足が先に出るようにしますが、もし逆の足で跳んでしまった場合にはもっと大股で走ったり、「用意」の時に前に出している足を逆にしてスタートしたりするなど、工夫してみましょう。
- ⑤できるようになってきたらそのスピードを維持して2台目以降を跳んでみましょう。(ハードルを用意していなければ2台目まででもよい)

ハードルなしの記録測定

ねらい	ハードルなしの場で記録を測定し、目標記録を設定する
人数	個人ごとに
時間	10分程度
準備	ストップウォッチ

ゴール	6.5m	スタート 48m
	6m	スタート 46m
	5.5m	スタート 44m
	5m	スタート 42m

○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 ・まず自分のインターバルの場でハードルなしの状態でのタイムを測定する ・目標タイム＝ハードルなしのタイム＋1.5秒(1台につき0.3秒のロスと考える)
-----	---

「ハードルなしの記録測定」の説明

1 準備

ストップウォッチ・記録用紙(名簿)

2 「記録測定(記録会)」の進め方

①今日は記録測定をします。ハードルがない場合のタイムを測り、目標記録を決めます。

②まずは今までの練習で自分がどのインターバルがちょうどよく走れたかを思い出し、走るインターバルの場を決めます。

③次にそのインターバルのスタート位置から、ハードルなしでタイムを測定します。

④タイムが測り終わった人からワークシートに目標記録を書きましょう。今走ったタイムに1.5秒を足した記録が目標記録となります。(学習カード(56ハ学習のしかた02)参照)