

記録測定（記録会）

ねらい	ハードルなしの場で測定し、設定した目標記録にどのくらい近付けたかで賞を決める
人数	個人ごとに
時間	35分程度
準備	1レーン×5台のハードル(52cm・44cm)・ストップウォッチ

ゴール	6.5m	←5台目	高さ52cm	← 6.5m →	スタート	48m
	6m		高さ52cm	← 6m →	スタート	46m
	5.5m		高さ44cm	← 5.5m →	スタート	44m
	5m		高さ44cm	← 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 ・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(実態によって高さを変えてもよい) ・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まわりの児童がすぐに距離を変えられるようにする ・今回はハードルありの場でタイムを測り、目標タイムにどれだけ近付けたかを比べる ・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) ・金賞：目標タイム以上 銀賞：目標タイムから＋0.5秒以内 銅賞：目標タイム＋1秒以内
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

「記録測定（記録会）」の説明

1 準備

1レーン×5台のハードル

2 「記録測定（記録会）」の進め方

- ①今日は記録測定をします。この前の授業でハードルない場合のタイムを測り、目標記録を決めたと思います。今日はハードルがない場合のタイムにどれだけ近付けるかで賞を決めます。みんな金賞が取れるように精一杯頑張りましょう。
- ②前回測った距離と同じ場所で今度は、ハードルを跳んで記録を測ります。目標タイムにどれだけ近付けたかで賞が決まります。
- ③手が空いている人は積極的にハードルの位置を変えるのを手伝ってください。（ハードルが20台ない場合）