

6年陸上運動 7秒間ハードル走

練習①

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回の振り返り】

②まとめ【課題に合った練習方法】
・動きは（高まつた・高まらない）
・理由→どうして？

③ふり返り【評価基準表をもとに】
・次回に向けた課題→どの練習方法で、どのような動きをするのか？

「動画」
ハードル：（小・中・大→3・4台）
ゴール：（27・30・33m）

練習（●）で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る！

《自分の動きをふり返る》

★ 今日の学習をふり返り、当てはまるカードの色を変えよう！		
どのように？		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
△	○	◎
ハードルの前	ハードルの後	ハードルの後
「近くから、高く跳ぶ」 ことで、リズムがよく走ることができます。	「手前から走り越す」 ことで、リズムよく走ることができます。	「手前から、足を前に出す」 ことで、速いスピードで走ることができます。
「着地でバランスをくずす」 ことで、リズムよく走ることができます。	「体を前に倒し、着地と同時に走り出す」 ことで、リズムよく走ることができます。	「着地でバランスをくずす」 ことで、リズムがよく走ることができます。

「動画」

小型ハードル走の「できばえマップ」MAX

①小型3台 → ②小型4台 → ③より遠くへ

学習問題：「ハードルがないみたい！」 ～速いリズムで走り抜けよう～

練習②

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回の振り返り】

②まとめ【課題に合った練習方法】
・動きは（高まつた・高まらない）
・理由→どうして？

③ふり返り【評価基準表をもとに】
・次回に向けた課題→どの練習方法で、どのような動きをするのか？

「動画」
ハードル：（小・中・大→3・4台）
ゴール：（27・30・33m）

練習（●）で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る！

《自分の動きをふり返る》

★ 今日の学習をふり返り、当てはまるカードの色を変えよう！		
どのように？		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
△	○	◎
ハードルの前	ハードルの後	ハードルの後
「近くから、高く跳ぶ」 ことで、リズムがよく走ることができます。	「手前から走り越す」 ことで、リズムよく走ることができます。	「手前から、足を前に出す」 ことで、速いスピードで走ることができます。
「着地でバランスをくずす」 ことで、リズムよく走ることができます。	「体を前に倒し、着地と同時に走り出す」 ことで、リズムよく走ることができます。	「着地でバランスをくずす」 ことで、リズムがよく走ることができます。

「動画」

中型ハードル走の「できばえマップ」MAX

①中型3台 → ②中型4台 → ③より遠くへ

練習③

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回の振り返り】

②まとめ【課題に合った練習方法】
・動きは（高まつた・高まらない）
・理由→どうして？

③ふり返り【評価基準表をもとに】
・次回に向けた課題→どの練習方法で、どのような動きをするのか？

「動画」
ハードル：（小・中・大→3・4台）
ゴール：（27・30・33m）

練習（●）で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る！

《自分の動きをふり返る》

★ 今日の学習をふり返り、当てはまるカードの色を変えよう！		
どのように？		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
△	○	◎
ハードルの前	ハードルの後	ハードルの後
「近くから、高く跳ぶ」 ことで、リズムがよく走ることができます。	「手前から走り越す」 ことで、リズムよく走ることができます。	「手前から、足を前に出す」 ことで、速いスピードで走ることができます。
「着地でバランスをくずす」 ことで、リズムよく走ることができます。	「体を前に倒し、着地と同時に走り出す」 ことで、リズムよく走ることができます。	「着地でバランスをくずす」 ことで、リズムがよく走ることができます。

「動画」

大型ハードル走の「できばえマップ」MAX

①大型3台 → ②大型4台 → ③より遠くへ

体育学習の進め方



▶自分の課題に合った、練習方法を選ぶ！



▶仲間や手本動画を見て、自分の動きと比べる！



▶腰紐が垂れないように、意識して走る！



記録会

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回の振り返り】

練習（●）で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る！



「動画」

ハードル：（小・中・大→3・4台）
ゴール：（27・30・33m）

《自分の課題を意識して練習する》

①今日のめあて【前回の振り返り】

練習（●）で、●の動きをして、ハードルがないみたいに走る！



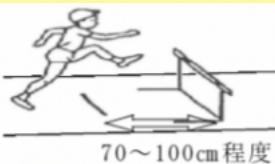
「動画」

ハードル：（小・中・大→3・4台）
ゴール：（27・30・33m）

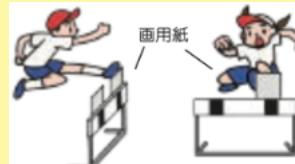
ハードル前の動き



ハードルの前に線を引き
手前から走り越す



画用紙を足の裏でける
ように足を前に出す



ハードル後の動き



線が中心になるように
体を前に倒して走り越す



着地と同時に走り出す
ために輪で地面をける

