

6 指導資料

(1) 学習カード

ハードル走学習カード

年 組 名前 _____

1 目標記録の設定

初めての50mHの記録 →

目標記録 →

2 目標記録に近づくために

ハードリング技術の向上を目指す！

ハードルドリルチェックリスト

抜き脚ドリル(歩行)		2	足首を横にすることができた	
1	ぶつからずに抜き足歩行ができた	3	膝を胸に引きつけることができた	
2	足首を横に向けることができた	4	肩を平行にしたままドリルができた	
3	膝を胸に引きつけることができた	5	ジョギングの抜き足(5台)ができた	
4	脚と腕振りが連動できた	振り上げ脚ドリル(ジョギング)		
5	真下に振り降ろすことができた	1	ジョギングの振り上げ脚(1台)ができた	
6	肩を平行にしたままドリルができた	2	膝を真っすぐに引き上げることができた	
振り上げ脚ドリル(歩行)		3	脚と腕振りが連動できた	
1	脚を真っすぐ引き上げることができた	4	ジョギングの振り上げ足(5台)ができた	
2	脚と腕振りが連動できた	1歩ハードル		
3	真上に上げ真下に振り降ろすことができた	1	抜き足を横にして飛べた	
4	肩を平行にしたままドリルができた	2	着地したときバランスが保てた	
抜き脚ドリル(ジョギング)		3	肩を平行にしたまま跳べた	
1	ジョギングの抜き足(1台)ができた	4	ハードル間1歩で5台跳べた	

できたら○をつけよう

3 めあてと自己評価

◎よくできた ○できた △もう少し

月 / 日	本時のめあて	記 録	反省および感想	めあて達成度

走り幅跳び学習カード

年 組 名前 _____

1 目標記録の設定

初めての走り幅跳びの記録

目標記録

2 目標記録に近づくために

技術の向上を目指す！

走り幅跳びチェックリスト

着 地 練 習		ロイター板での短助走踏み切り練習	
1	足を前に投げだ出すようにできる	1	下を見ないで踏み切れた
2	着地時にかかとにおしりを近づける	2	踏み切り 1 歩前を素早くできた
助 走		3	ロイター板を強くたたけた
1	徐々にスピードを上げることができた	4	リードレッグを引き上げられた
2	踏み切りの手前でスピードが落ちない	5	空中で体を十分反らすことができた
3	利き足で踏み切れた	短助走での踏み切り練習	
ロイター板とミニハードルを		1	下を見ないで踏み切れた
1	下を見ないで踏み切れた	2	踏み切り 1 歩前を素早くできた
2	踏み切り 1 歩前を素早くできた	3	踏み切り板を強くたたけた
3	ロイター板を強くたたけた	4	リードレッグを引き上げられた
4	ミニハードルの真上で体を反らすことができた	5	空中で体を十分反らすことができた

できたら○をつけよう

3 めあてと自己評価

◎よくできた ○できた △もう少し

月 / 日	本時のめあて	記 録	反省および感想	めあて達成度

長距離走 学習カード

1年 組 氏名 _____

【活動計画】

時間	学 習 内 容
1	・現在の自己の能力を知ろう！（1000mタイムトライアル）
2	・持久力を高めよう！（インターバル走 200m×5本）
3	・自分のペースを保って走ろう！（1500mペース走 第1回目）
4	・スピード持久力を高めよう！（レペテーション練習 800m×2本）
5	・自分のペースを保って走ろう！（1500mペース走 第2回目）
6	・記録に挑戦しよう！（2000mタイムトライアル）

○ 1時間目（ / ）1000mを走り、現在の自己の能力を知ろう！

距 離	200m	400m	600m	800m	1000m
通過タイム	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
ラップタイム	秒	秒	秒	秒	秒

☆ ラップタイムをグラフにしてみよう！

	200m	400m	600m	800m	1000m
時間 (秒)					

() 秒 () 秒 () 秒 () 秒
 () 秒 () 秒 () 秒
 ラップタイム

(2) 動きの資料

資料1 ラダートレーニング

両足ジャンプ



ギャロップ



サイドステップ



クロスステップ



資料2 ミニハードルトレーニング

サイドステップ



ももあげ



ハードル走

資料3 ハードル走の柔軟

バスマットを使って



資料4 ウォーキングハードル



資料5 遠くからの踏切を意識したハードリング (カラーコーンを使用)



資料6 一歩ハードル



資料7 ゴムバーを使ったディップの練習



資料8 ミニハードルで3歩で走る練習



走り高跳び

資料 9 背面跳びの動き作り

その場で両足ジャンプ（ゴムバーを使用）



資料 10 弧を描く助走練習



資料 11 ロイター板を使つての跳躍練習



資料 12 ボール蹴り



資料 13 2本のバーを使った抜き足練習



資料 13 2本のバーを使った抜き足練習



資料 14 記録会の様子



走り幅跳び

資料 1 5 走り幅跳びの場



資料 1 6 立ち幅跳びからの着地練習



資料 1 7 短助走からロイター板を使っても跳躍練習



資料 1 8 跳び箱の1段目を使った跳躍練習



資料 1 9 跳び箱の1段目とハードルを使った跳躍練習



資料 2 0 記録会の様子



デジタルカメラを使用したハンディキャップ走

1 実施方法

短距離走においてゴールの場面でデジタルカメラの連続写真機能を活用し着順(勝ち負け)を明らかにし、生徒の興味関心を高める。

- (1) 一班5～6人のグループを作る。
- (2) 班全員の8秒間疾走距離を測定しておく。
- (3) 疾走距離をもとにスタート位置のハンディキャップをつける。
 - ・それぞれの8秒間疾走距離をゴールラインから測り、その場所が各自のスタートラインとなる。(速い者ほど後ろから走ることになる)
- (4) 全員ピストルの合図でスタートしゴールラインでの着順をデジタルカメラの連写機能により撮影し判定する。
- (5) また、スタートから8秒後に再度ピストルを鳴らすことにより、その音の瞬間にゴールラインを通過したかどうかを確認する。
- (6) 結果によりそれぞれのスタート位置を修正し、誰が勝つか分からないレースを仕組み楽しむ。

2 活用の効果

1番短い距離を走る者は、後ろから走ってくる者に追いつかれないように逃げ切ることができるか。また、後ろから追う者は前を走る者に追いつくことができるかでレースを楽しむことができる。ハンディキャップがうまくつけられると、ゴールでの着順(勝ち負け)が微妙になる。その時に映像で結果が明らかになるので、勝ち負けを客観的に確認でき、次のレースの目標も立てやすくなる。また、フィニッシュ時の写真を使ってそれぞれのトルソー胴体を確認するのも利用できる。

3 カメラの応用

デジタルカメラは着順の判定意外にも、スタート・中間疾走・フィニッシュ等のフォーム確認や修正にも活用することができる。



＜ゴール時の連続写真＞

- ・実際にはコマ送りで再生すると、着順が分かりやすくなる。



＜スタートの様子＞

- ・事前の8秒間の疾走距離に応じて、それぞれスタート位置がことなる。

- ・ゴールライン上にカメラを固定してしまうとシャッターチャンスを逃すので、先頭の者をカメラで追いながら、ゴールする5mほど手前からシャッターを押し続けると撮影ミスがなくなる。
- ・ゴールライン上にデジタルタイマーを設置することで、写真にゴール時のタイムを写りこませることもできる。(何秒で自分の距離を走れたかを確認することもできる)