

リズムカルに走り越そう！40mハードル走

5年 組 番

()

①

②



マイデータ

40mハードルのめやす = 50m走の記録 =

秒

リズムカルに走り越えることができる、振上げ足は

抜き足は

リズムカルに走り越えることができるインターバル

m

【活動1】 自分のめあてを意識したハードリングをして、チーム対こう戦で勝利をつかもう！

■得点の計算方法

- ・目標記録より遅い場合＝100－（実際の記録－目標記録）×10
- ・目標記録より速い場合＝100＋（目標記録－実際の記録）×10

どのルールを選ぶか
によって勝ち負けが
変わります！

■ルールの種類

ルールA	個人の得点をチームで平均した点数で勝敗を決める。
ルールB	チーム内の3位の得点者で勝敗を決める。
ルールC	



■勝敗の記録

月 日	自分の課題	ルール	記録（秒）	得点	達人メモ
／		勝 負			
／	・リズム ・振上げ足 ・上体 ・抜き足	勝 負			
／	・リズム ・振上げ足 ・上体 ・抜き足	勝 負			
／	・リズム ・振上げ足				

	・上体 ・抜き足	勝 負			
／	・リズム ・振り上げ足 ・上体 ・抜き足	勝 負			

【活動2】

リズムカルに走り越えるための自分の課題に合った練習を選び、チームで協力して練習しよう！

	上手になるための練習方法を選ぼう				日	／	／	／	／
リズム	3歩リズムの修行（三角コーンを使ってもOK！） ◎：0，1，2，3・・・のリズムに合っている？								
空中姿勢	振り上げ足	リズムカルに走り越すために、振り上げ足を真っ直ぐ出して走り越す練習 ◎：振り上げ足の裏が見えている？							
		易しい場で、振り上げ足を真っ直ぐ出して走り越す練習 ◎：振り上げ足の裏が見えている？							
	上体	リズムカルに走り越すために、上体を前けいさせる練習 ◎：横から見て、反対側の手が伸びている？							
		易しい場で、上体を前けいさせる練習 ◎：横から見て、反対側の手が伸びている？							
	抜き足	リズムカルに走り越すために、抜き足をコンパクトに引きつける練習 ◎：ハードル上で、抜き足のひざから下が横、またはななめになっている？							
		易しい場で、抜き足をコンパクトに引きつける練習 ◎：ハードル上で、抜き足のひざから下が横、またはななめになっている？							

- ・その日の学習で取り組みたい練習方法に○を付ける。
 - ・「振り返り」として、よくできていた場合は◎にし、もう少し練習が必要な場合は○の中に△
- ※◎は、練習している人の見てあげるポイントだよ！

■40mハードル走の学習を終えて

