

# 体育専科通信

令和7年度 No. 17

文責 南部体育専科（末原）

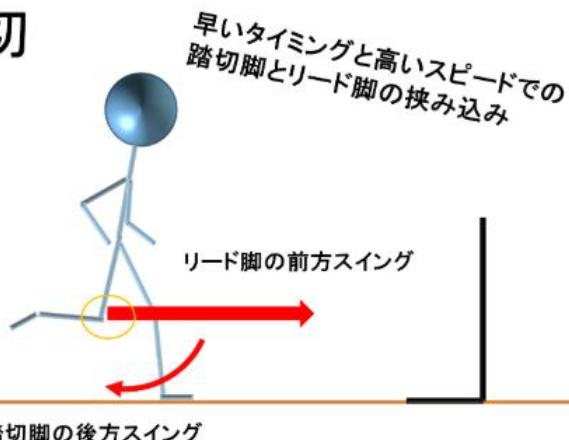
今回のテーマは、『小型ハードル走・ハードル走』についてです。

低学年指導内容 イ 跳の運動遊び	中学年指導内容 イ 小型ハードル走	高学年指導内容 イ ハードル走
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ケンパー跳び遊び           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 片足や両足で、いろいろな間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶ。</li> </ul> <p>&lt;まっすぐケンケンコース&gt; &lt;ジグザグケンケンコース&gt; &lt;ケンケンパークコース&gt; &lt;ケンパークコース&gt;</p> </li> <li>○ いろいろなリズムでの小型ハードル走           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越える。</li> </ul> </li> <li>○ 40~50m程度のハードル走           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える。</li> <li>・ スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っすぐ走る。</li> <li>・ インターバルを3歩または5歩で走る。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ いろいろなリズムでの小型ハードル走           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越える。</li> </ul> </li> <li>○ 30~40m程度の小型ハードル走           <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 一定の間隔に並べられた小型ハードルを一定のリズムで走り越える。</li> </ul> </li> </ul>	<p>インターバルを4歩にすると、踏切り足が交互になってしまいます。 だから、3歩または5歩となっています。</p> <p>この足の形が大事です。数字の7のような形にします。</p>

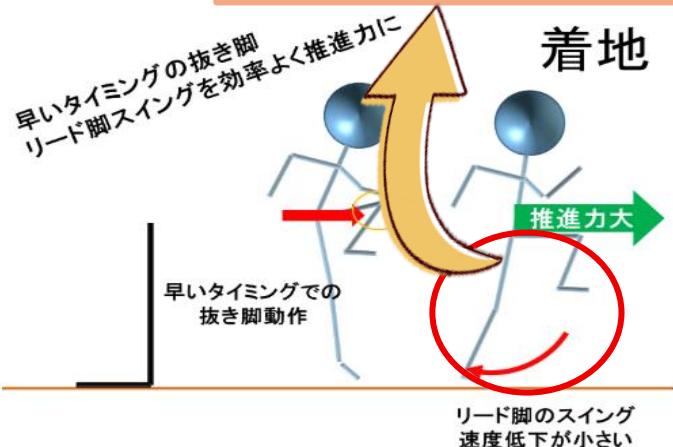
## 踏切動作

## 着地動作

### 踏切



### 着地



## ハードルを跳ぶためのコツ

- ① ハードル間の歩数を揃えることが最大のコツ。奇数にするのがいいです。小学生の50mハードルの場合、3歩または5歩がベストです。
- ② 体を前に倒し、足を前に出します。かかとで上端を蹴るイメージで低くまっすぐに伸ばすのがコツ。
- ③ 後ろ脚は横に開いて抜くようにします。つま先を横に向け膝を腰の高さまで上げて横から回します。
- ④ 『トン タ タ タンッ！ トン タ タ タンッ！』のリズムで踏み切り、次の1歩を！

