

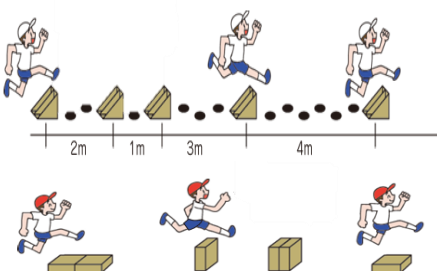
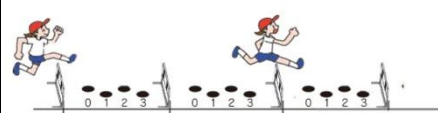


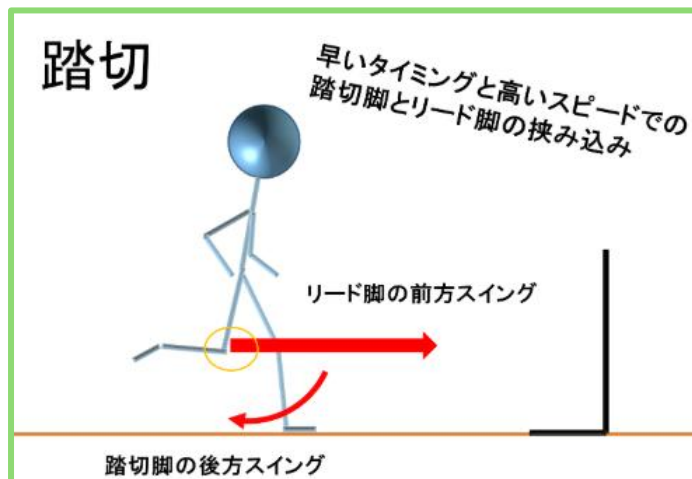
体育専科通信

令和7年度 No. 17
文責 南部体育専科（末原）

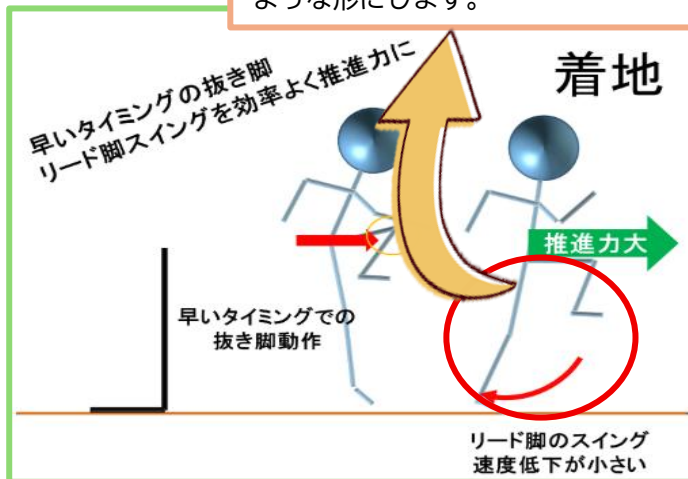
今回のテーマは、『小型ハードル走・ハードル走』についてです。

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
<p>○ ケンパー跳び遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。  <p><まっすぐケンケンコース></p> <p><ジグザグケンケンコース></p>  <p>右 右 左 左 右 右</p> <p><ケンケンパーコース></p> <p>右 右 左 左 右 左 左 左</p> <p><ケンパーコース></p>	<p>○ いろいろなリズムでの小型ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。  <p>2m 1m 3m 4m</p> <p>○ 30～40m程度の小型ハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 	<p>○ 40～50m程度のハードル走</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越える。 ・ 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。 ・ インターバルを3歩または5歩で走る。  <p>0 1 2 3 0 1 2 3 0 1 2 3 7m</p> <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>

踏切動作



着地動作



この足の形が大事です。数字の7のような形にします。

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！

