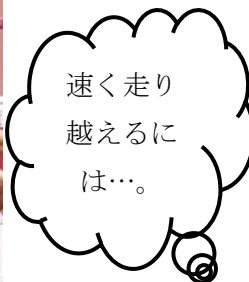


<本時のめあて>

ハードルを速く走り越えるための課題を見つけよう。



ハードルが無いときと同じ速さで走るのが理想です！
そのために、どんな課題があるか見つけましょう。

☆今日の記録

インターバルの距離	タイム
5.5m ・ 6m	. 秒

☆今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

積極的にハードル走に取り組むことができましたか。	
ハードル走の学習の仕方が分かりましたか。	
ハードルを速く走り越えるための自分の課題を見つけることができましたか。	
安全に気を付けて、学習することができましたか。	

☆今日の学習で、「うまくいったこと」や「楽しかったこと」は何ですか。

☆ハードルを速く走り越えるための自分の課題は何だと思いますか。

また、どうしてそう思いましたか。(なるべく具体的に書きましょう。)

先生のコメント

--

<本時のめあて>

できるだけスピードを落とさずに最後まで走り切るには、どうしたらよいだろうか。

ただ走るのところが、
どうしてハードル走だと、だんだんスピードが落ちちゃうんだろ

自分やチームの目標記録の達成に向けて、今日から練習を始めていきます。

「どうしてスピードが落ちてしまうのか」を見つけ、その**解決方法**をみんなで考えていきましょう。



記録



インターバルの距離	タイム
5.5m ・ 6 m	・ 秒

☆今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

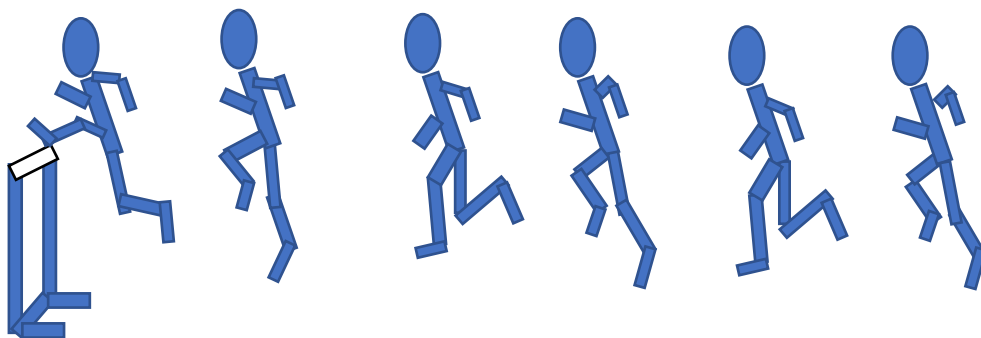
積極的にハードル走に取り組むことができましたか。	
仲間と動きを見合い、その動きについて伝え合いながら練習することができましたか。	
できるだけスピードを落とさずに最後まで走り切るには、どうすればよいか分かりましたか。	

☆できるだけスピードを落とさずに最後まで走り切るには、どうしたらよいですか。

先生のコメント

<本時のめあて>

スピードを落とさずに第1ハードルを走り越えるには、どうしたらよいだろうか。



どうしても第1ハードルまででスピードが落ちちゃうなあ。



前回の学習で、「インターバルを同じ歩数で走り越える」とより速くなるということがわかりましたね。今回は、どうして第1ハードルまでのスピードが落ちてしまうかを考えてみましょう。



☆今日の記録

インターバルの距離	タイム
5.5m ・ 6 m	・ 秒

☆今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

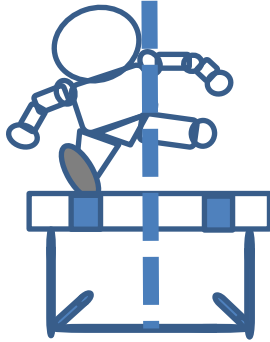
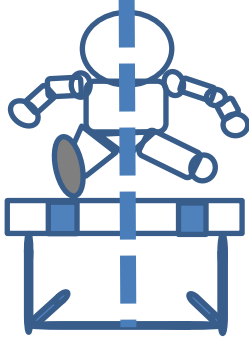
積極的にハードル走に取り組むことができましたか。	
仲間と動きを見合い、その動きについて伝え合いながら練習することができましたか。	
スピードを落とさずに第1ハードルを走り越えることはできましたか。	

☆スピードを落とさずに第1ハードルを走り越えるために、あなたはどうしましたか。

先生のコメント

<本時のめあて>

バランスをくずさずに最後まで走り切るにはどうすればよieldろうか



インターバルもスタートも練習したのにスピードが落ちちゃうなあ。



前回の学習で、「スピードに乗って、決めた足で第1ハードルを走り越える」とよいことがわかりましたね。今回は、どうしてバランスがくずれてしまうのか考えてみましょう。

☆今日の記録

インターバルの距離	タイム
5.5m · 6 m · 6.5m	. 秒

☆今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

ルールを守り、仲間と助け合って学習することができましたか。	
仲間と動きを見合い、その動きについて伝え合いながら練習することができましたか。	
バランスをくずさずに最後まで走り切ることができましたか。	

☆バランスをくずさずに最後まで走り切るために、あなたはどうしましたか。

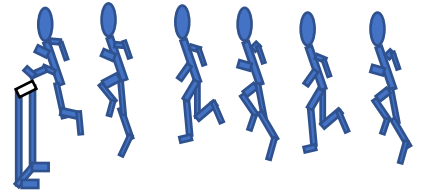
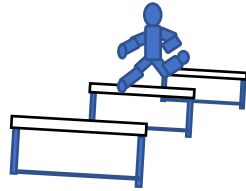
☆これまでの学習を通して、自分の課題は何だと思いませんか。また、どうしてそう思いましたか。

<これまでの学習> インターバル 第1ハードルまで バランス	
---	--

先生のコメント

<本時のめあて>

より速く走り越えるために、自分の課題に合った方法で練習しよう。



ぼくの課題は、インターバルの歩数が合わないことです。だから…

ぼくの課題は、体がブレてしまうことです。だから…

わたしの課題は、第1ハードルを走り越える足が逆になってしまうことです。だから…



自分の課題は _____ です。
 だから… _____。



☆今日の記録

インターバルの距離	タイム
5.5m ・ 6 m ・ 6.5m	. 秒

☆今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

積極的にハードル走に取り組むことができましたか。	
相手の動きを見合い、その動きについて伝え合いながら練習することができましたか。	
相手の考えや活動する姿を認めることができましたか。	

☆自分の課題を解決するために、どの練習をしましたか。

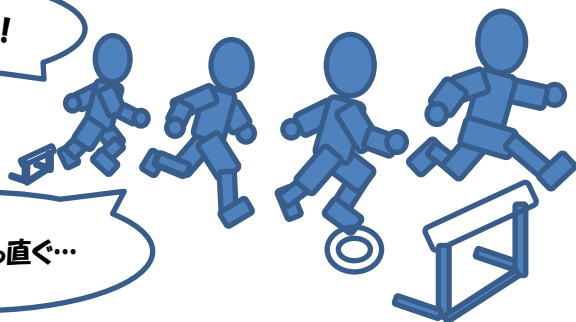
練習方法	歩数チェック ・ 踏み切りチェック ・ 中心チェック
------	-----------------------------------

☆今日の練習を通して、うまくいったこと(うまくなったこと)は、どんなことですか。

また、より速く走り越えるために次回頑張りたいことは、どんなことですか。

先生のコメント

<本時のめあて>

これまで学習してきたことを使って、気持ちよくハードルを走り越えよう。**0・1・2・3!**

体と足は真っ直ぐ…

自分の課題は、インターバルだなあ。

でも、バランスも気になるなあ。



前回は、自分の課題に合わせて、練習を行うことができましたね。今回は、自分の課題に合わせた練習をしながら、これまで学習してきたことを使って、ハードルを気持ちよく走り越そう！

☆今日の記録

インターバルの距離	タイム
5.5m ・ 6 m ・ 6.5m	・ 秒

☆今日の学習を振り返りましょう。【 ◎ ○ △ 】

積極的にハードル走に取り組むことができましたか。

仲間と動きを見合い、その動きについて伝え合いながら練習することができましたか。

これまで学習してきたことを使って、ハードルを気持ちよく走り越えることができましたか。

☆ハードルを気持ちよく走り越えるために、あなたはどのようなことをしましたか。

☆ハードル走の学習を通して、できるようになったことやわかったこと、もっとやってみたいと思ったことを書きましょう。

先生のコメント