

安全に気を配りながら、楽しくハードル走をしよう。



今日からハードル走が始まります。みなさんは、7時間の学習を通して、どんな姿を目指していきたいですか？



【目指す姿】

- 今日の学習を振り返りましょう。（◎・○・△）

①学習の進め方（1時間の流れや準備・片付けの仕方など）がわかりましたか。	
②運動に積極的に取り組むことができましたか。	
③場や用具の安全に気を配りながら活動することができましたか。	

- 今日の学習で「楽しかったこと」や「うまくいったこと」について書きましょう。


- 今日の学習で「もっとうまくなりたかったこと」について書きましょう。


【先生からのコメント】

--

ハードルを速く走りこえるための自分の一番の課題は何だろうか。



ハードル走は、①アプローチ、②ハードリング、③インターバルランニング、④フィニッシュの、四つの動きが組み合わさった運動です。

ハードルを速く走りこえるために、①～③の中で、自分はまずどの動きが上手になればよいのかを見つけていきましょう！

- 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきより
1回目： . 秒	点	5.5m ・ 6m ・ 6.5m ・ 7m
2回目： . 秒	点	5.5m ・ 6m ・ 6.5m ・ 7m

(◎・○・△)

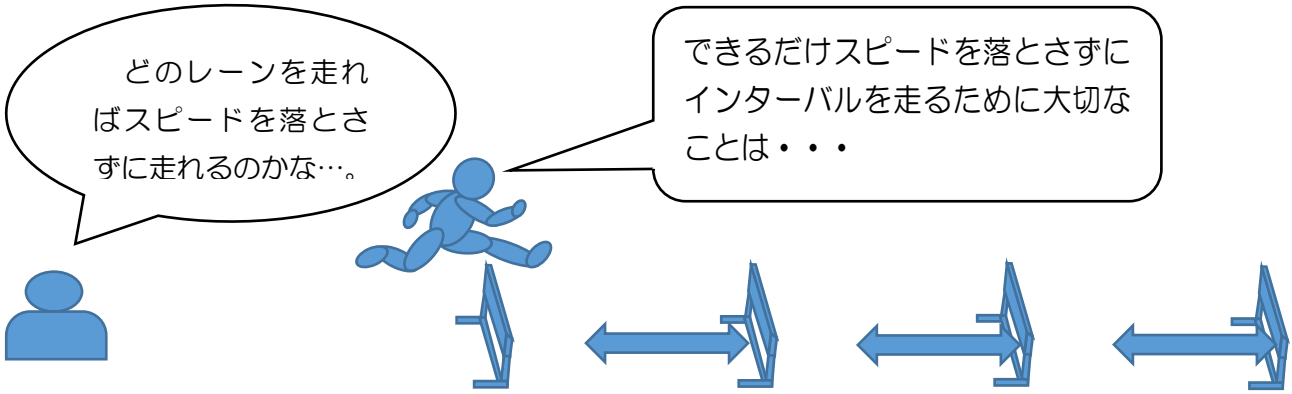
① 記録測定の仕方がわかりましたか。	
② 記録測定の時の自分の役割を果たすことができましたか。	

- ハードルを速く走りこえるための自分の一番の課題は何だと思いますか。

①アプローチ ・ ②ハードリング ・ ③インターバルランニング	【理由】

【先生からのコメント】

できるだけスピードを落とさずに走ることができるインターバルの距離は何mだろうか。



• 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきより
1回目：           .           秒	点	5.5m ・ 6m ・ 6.5m ・ 7m
2回目：           .           秒	点	5.5m ・ 6m ・ 6.5m ・ 7m

(◎・○・△)

① 積極的に運動に取り組むことができましたか。	
② インターバルを（            ）歩で走ることはできましたか。	

• できるだけスピードを落とさずに走ることができたインターバルの距離は何mでしたか。

インターバルの距離	5. 5m   ・   6m   ・   6. 5m   ・   7m
理由 (具体的に)	

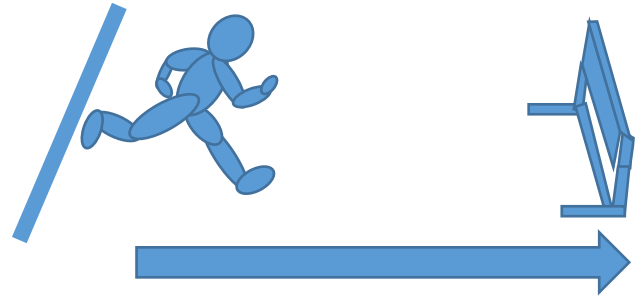
【先生からのコメント】

ハードルを速く走り越えるためには、アプローチでどのように走ればよいだろうか。



前回、「**インターバルランニング**」では「同じ足でまたぎ越す」、「3歩（5歩）で走る」とよいと学習しましたね。

今日は「**アプローチ**」です。スタートから第1ハードルまでをどのように走ればよいでしょうか。



- 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきより	インターバルの歩数
1回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩
2回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩

(◎・○・△)

①積極的に運動に取り組むことができましたか。	
②アプローチを（ ）走ることができましたか。	
③アプローチを（ ）走ることができましたか。	

- アプローチ（スタートから第1ハードルまでを走る時）では、あなたはどのように走りましたか。

【先生からのコメント】

バランスをくずさずに走り切るには、どうすればよいだろうか。

前回、「**アプローチ**」では「勢いよく」、「決めた足で」踏み切るといいと学習しましたね。  
 今日は「**ハードリング**」です。まずは、2つの写真を見比べて「どこが」「どのように」ちがうのかを探してみましょう！



- 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきより	インターバルの歩数
1回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩
2回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩

(◎・○・△)

①助け合って運動することができましたか。	
②ゴールまでバランスをくずさずに走りきることができましたか。	

- バランスをくずさずに走り切るために、あなたはどうしましたか。

- 6、7時間に向けて、よりスピードを落とさずに走るためのあなたの一番の課題は何ですか。

動き	①アプローチ ・ ②ハードリング ・ ③インターバルランニング
理由	

【先生からのコメント】

ハードルをより速く走り越えるために、自分の課題に合った練習をしよう。

\_\_\_\_\_ができるようになりたいから、  
 ①アプローチ練習 ②インターバル走 ③中心チェック の練習をするぞ!!!



- 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきょり	インターバルの歩数
1回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩
2回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩

(◎・○・△)

①自分の課題に合った練習を選ぶことができましたか。	
②運動に積極的に取り組むことができましたか。	

- 課題を解決するために、どの練習を選びましたか（理由も書きましょう）。

練習	①アプローチ練習    ②インターバル走    ③中心チェック
理由	

- 今日の学習を通して、自分の課題を解決できましたか（理由も書きましょう）。

練習	十分に解決できた    ・    おおよそ解決できた    ・    解決できなかった
理由	

【先生からのコメント】

陸上運動「ハードル走」学習カード (第7時間目) 月 日 ( )  
 6年 組 名前 \_\_\_\_\_

自分や友達の動きで上手になったところを見つけ、伝え合いながら、よりよい姿を目指そう。



今日はいよいよ、最後の「ハードル走」の授業ですね。毎回**よりよい姿**を目指し、仲間と関わりながら活動する姿が、とてもすばらしかったです！  
 自分や友達の動きで「上手になったところ」を見つけ、伝え合いながら、**よりよい姿**を目指して活動していきましょう。

- 今日の学習を振り返りましょう。

今日の記録	得点	インターバルのきょり	インターバルの歩数
1回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩
2回目： . 秒	点	5.5m・6m・6.5m・7m	歩

(◎・○・△)

① 活動する中で、おたがいの動きで上手になったところを見つけて伝え合うことができましたか。	
② 自分の課題を解決することができましたか。	
③ 1時間目にイメージした「目指す姿」に近づくことができましたか。	

- ペアの友達のハードルの走り越え方で、2時間目から「上手になったところ」を書きましょう。

さん	
さん	

- ハードル走の学習を通して、「できるようになったこと」「わかったこと」を書きましょう。

できるようになったこと	
わかったこと	

【先生からのコメント】