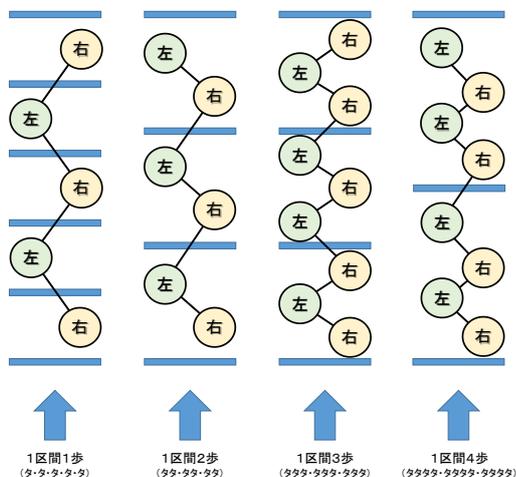


目指せハードルチャンピオン：ハードル走で仲間とたくさん競走しよう！

ねらい：ハードル走で仲間と競い合う楽しさや喜びに触れ、ハードル走の技能を身に付けることができるようにする。

内 容	ポイント・ねらい
<p data-bbox="188 667 531 705">① 長なわ跳び（8の字跳び）</p> 	<p data-bbox="762 667 1106 705">① 長なわ跳び（8の字跳び）</p> <p data-bbox="735 725 1342 763"><u>ねらい：助走からの片足ジャンプのリズムに馴染む。</u></p> <ul data-bbox="746 801 1437 954" style="list-style-type: none"> <li>・着地は片足で行い、着地後は走り抜ける。</li> <li>・慣れてきたら下なわを高く、上なわを低くしていく。</li> <li>・かぶりなわだけでなく、むかえなわでも行う（発展バージョン）。</li> </ul>
<p data-bbox="188 1131 443 1169">② ポンポンジャンプ</p> 	<p data-bbox="762 1131 1018 1169">② ポンポンジャンプ</p> <p data-bbox="735 1189 1445 1263"><u>ねらい：ハードル走の基礎となる「硬いバネ」の使い方を身に付ける。</u></p> <ul data-bbox="746 1301 1445 1453" style="list-style-type: none"> <li>・足首をおおよそ直角に保って固定し、指の付け根で地面を弾いて「ポンポン」と鋭くジャンプする。</li> <li>・前後左右に移動したり、ジャンプ方向を切り返したりするなどの変化をつけて行う（発展バージョン）。</li> </ul>
<p data-bbox="188 1630 443 1668">③ ポンポンもも上げ</p> 	<p data-bbox="762 1630 1018 1668">③ ポンポンもも上げ</p> <p data-bbox="735 1688 1394 1727"><u>ねらい：ハードル走の基礎となる脚さばきを身に付ける。</u></p> <ul data-bbox="746 1765 1445 1957" style="list-style-type: none"> <li>・もも上げを「ポンポンジャンプ」のリズムで行い、ジャンプとももの引き上げのリズムを合わせる。</li> <li>・両手にペットボトルを持ち、毎回のジャンプのリズムに合わせて、引き上げたももの下でペットボトルを打ち鳴らす（発展バージョン）。</li> </ul>

#### ④ ステップ走

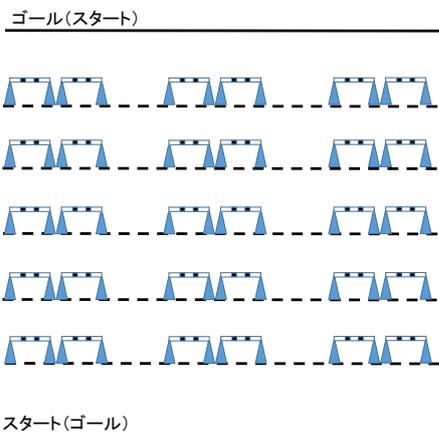


#### ⑤ ハードル走



#### ⑥ ハードル走大会

<ハードル配置例 その1>



#### ④ ステップ走

ねらい：ステップのリズム調整力を身に付ける。

- ・ミニハードルを等間隔に置き、ハードル間で1歩、2歩、3歩、あるいは4歩ずつステップを踏む。
- ・下を向きすぎないように注意する。
- ・始めは仲間とリズムを合わせ、慣れてきたら競走する。
- ・ミニハードルをさまざまな間隔に置き、ハードル間で2歩→3歩→1歩→2歩・・・など、決められたさまざまな歩数のステップを踏む（発展バージョン）。

#### ⑤ ハードル走

ねらい：仲間との競走を楽しみながらハードルをリズムカルに走り越えることができるようにする。

- ・スタートで前に出す足と第1ハードルまでの歩数を工夫して第1ハードルを決めた足で踏切る。
- ・ハードル間を3～5歩のリズムでリズムカルに走る。
- ・始めはリズムを確認し、慣れてきたら仲間と競走する。
- ・ハードル間を3歩、5歩（いつもと逆の足での踏切を含む）、あるいは4歩という前もって決めた歩数でリズムカルに走り越えることができるようにする（発展バージョン）。

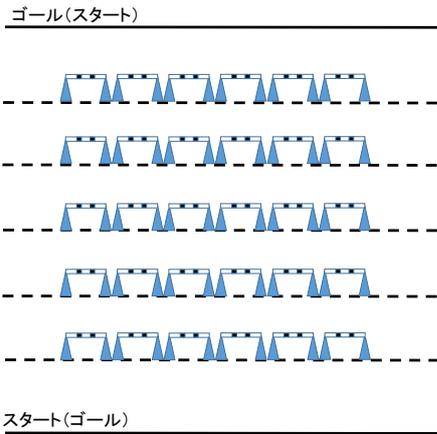
#### ⑥ ハードル走大会

ねらい：さまざまな形式によるハードル競走を楽しみながらハードル走の技能を身に付ける。

<行い方の例>

- タイムレース
  - ・記録を仲間と競い合ったり、自己記録の向上を目指したり、ハードルなしのタイムとハードルありのタイムの差の短縮を目指したりする（配置例1）。
- 単純対決
  - ・毎回異なる仲間と競走を繰り返す（配置例1）。
- ハンディマッチ
  - ・レーン毎にハードルの高さやスタート位置を変え、レーンを自由に選んで技能差のある仲間とハンディをつけて競い合う（配置例1, 2）。

<ハードル配置例 その2>



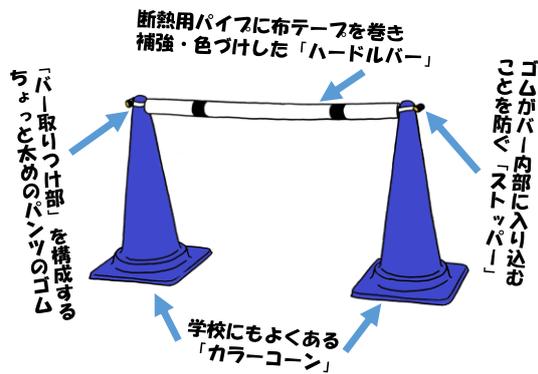
- 個人リーグ戦
  - ・単純対決やハンディマッチの1位を2点、2位を1点などとし、一定時間内に合計何点獲得できるかを競い合う（配置例1, 2）。
- 選手権
  - ・予選を行うことによって技能別グループを作り、技能別グループごとに準決勝や決勝を行う（配置例1, 2）。
- リレー
  - ・複数グループでリレー対決を行う（配置例1）。
- 団体戦
  - ・クラスを複数グループに分け、単純対決やハンディマッチなどの1位を5点、2位を4点、3位を3点…などとし、グループ全員の合計得点を競い合う（配置例1, 2）。

【1 単位時間での競走回数】

抽出児童A（運動が得意な児童）…23回  
 抽出児童B（運動が苦手な児童）…12回

（クラス平均…16.3（±2.7）回）

<教具の工夫>



今回の授業では、高さを自由に変えることができ、かつ学習者に恐怖感を与えにくいハードルを用いました（左図参照）。このハードルを用いることで、児童生徒はハードルに思い切って向かうことができます。

このハードルはパイプカバーやカラーコーンなどのすぐに手に入る材料で簡単に作成することができます。さらに、このハードルは前後どちらからでも跳ぶことができるため、ゴール後にスタート位置まで戻る時間を更なる競走を行う時間に充てることができます。

参考：渡辺輝也（2015）高さを自由に変えられる手作りハードル. 体育科教育, 63(3)：44-45.