第６学年　「８秒間ハードル走」　ー陸上運動ー

新居浜市立高津小学校　　上田　大悟

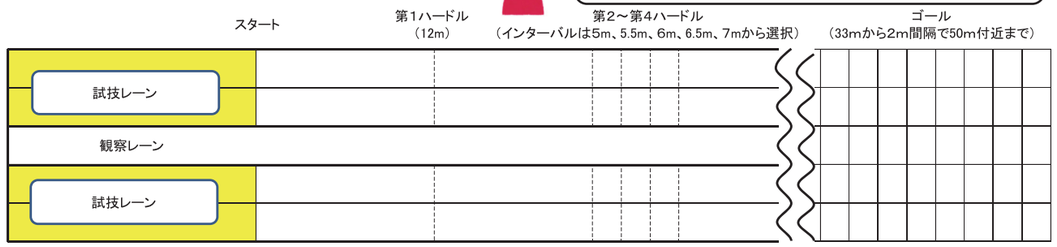
８秒間ハードル走を通して、記録の伸びを競い合いながら、運動の苦手な子どもも意欲的に学習に取り組むことができるようにしました。また、ジグソー法を用いて課題設定をすることで、ハードル走の局面ごとに自分の運動を見直し、主体的に課題を見付けることができるようにしました。さらに、サーキットに取り組ませたり、自分の課題に応じた練習メニューを選択させたりして技能の向上を図りました。

○　単元計画

<table>
<tr><th>時</th><th>第1時</th><th>第2時</th><th>第3時</th><th>第4時</th><th>第5時</th><th>第6時</th><th>第7時</th></tr>
<tr><td>はじめ</td><td colspan="3">準備運動</td><td colspan="4">準備運動・サーキット</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="7">課題設定</td></tr>
<tr><td rowspan="4">なか</td><td>オリエンテーション</td><td>練習タイム</td><td rowspan="2">練習タイム
チェックシートを基に自己の課題を見付ける</td><td>練習タイム
アプローチ</td><td>練習タイム
ハードリング</td><td>練習タイム
インターバル</td><td rowspan="4">8秒間ハードル走
記録会</td></tr>
<tr><td rowspan="2">8秒間ハードル走</td><td rowspan="2">映像を見て運動のポイントを見付ける
（エキスパート活動）</td><td colspan="4">チェックシートで運動を振り返る</td></tr>
<tr><td rowspan="2">チェックシートを作成する
（ジグソー活動）</td><td rowspan="2">サーキットの仕方を知る</td><td colspan="4" rowspan="2">8秒間ハードル走</td></tr>
<tr><td>ジグソー
オリエンテーション</td></tr>
<tr><td>おわり</td><td colspan="7">整理運動・振り返り</td></tr>
</table>

○　運動のポイント

８秒間ハードル走

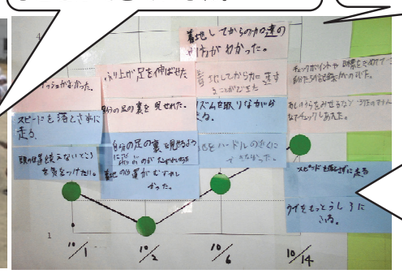


スタート位置を固定して、８秒間で走った距離を２m間隔のゴールラインで判定します。走った距離を記録とするのではなく、初回からの記録の伸びをグループごとに競い合わせました。スタート合図、８秒間カウント音、次走者の準備を促すアナウンスを収録した音源を使用することで、スムーズに活動を進めることができました。

インターバルが狭くてリズムよく走れないな。もう少し広げてみよう。

リード足を真っすぐ振り上げることができているね。

インターバルの走り方が分かったから、記録が向上したよ。



グループの記録の伸びや気付きを視覚化して教室に掲示したことで、課題を共有したり、一体感を高めたりします。

小体連だより

令和３年１月　第123号
愛媛県小学校体育連盟
発行者　中川　祐二
編　集　調査広報部
〒790-0032 松山市土橋町１番地
雄郡小学校内(事務局)
TEL (089)931-3197
FAX (089)933-9931
https://syoutairen.esnet.ed.jp/

第33回愛媛県小学校陸上運動記録会を終えて

11月9日（月）、各郡市大会で好記録を出した総勢 929 名が愛媛県総合運動公園ニンジニアスタジアムに集結し、第 33 回愛媛県小学校陸上運動記録会が開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、開催が危ぶまれましたが、児童席と保護者席を分けたり、検温を行ったりするなど感染症防止対策を施した上で、開催することができました。

開会式では、松前町立松前小学校の加納　健翔さんと相原　佑美さんの２名が、本記録会への意気込みを力強く宣誓しました。

天気にも恵まれ、さわやかな秋晴れの下、子どもたちは自己ベスト目指してはつらつとした姿を見せてくれました。女子 60m では、今治市立別宮小学校の森松　映凪さんが、記録会新記録となる８秒31を樹立し、記録会を盛り上げました。

これまで各校で陸上練習に関わっていただいた先生方、記録会の運営に携わっていただいた先生方へ厚くお礼申し上げます。今後も御支援・御協力をよろしくお願いいたします。

新記録
女子 60m　８秒 31
森松　映凪（今治・越智・別宮小）

第56回愛媛県小学校陸上運動通信記録会報告

今年度は、新型コロナウイルス感染症防止対策をしての練習や大会運営となり、どの郡市もたいへん苦労されたことと思います。そのような中でも、各郡市小学校体育連盟の先生方の御尽力により、全ての大会を滞りなく運営し、子どもたちの活躍の場を整えてくださったこと、感謝申し上げます。

標準記録通過の状況は、下記の通りです。昨年度は、夏休み明けの猛暑で十分に練習ができなかったため、例年よりも通過率が低かったのですが、今年度は全体的に通過率が上がっています。１学期には長期の休校があったものの、各校での体育の授業をはじめ、子どもたちの体力が低下しないよう努めてくださったことが大きく影響しているのではないかと考えます。設定目標である通過率 30%に対して、適正な標準記録かどうかを検証していくために、今後もデータを蓄積していきます。

標準記録通過者数および通過率

※　リレーはチーム数

種　　目		標準記録		通過者数（名）			参加延べ人数（名）	通過率(%)	昨年度通過率(%)
		男子	女子	男子	女子	合計			
60m		９秒３	９秒７	181	164	345	1992	17.3	17.8
100m		15 秒 1	15 秒 8	222	173	395	1189	33.2	30.4
60m ハードル		10 秒 6	11 秒 3	130	126	256	919	27.9	24.3
走り幅跳び		3m73	3m39	136	104	240	1023	23.5	21.8
走り高跳び		1m22	1m15	83	125	208	670	31.0	34.1
ソフトボール投げ		51m96	36m64	75	106	181	849	21.3	18.3
400m リレー	200mトラック使用	60 秒 8	63 秒 5	32	25	57	199	28.6	24.5
	400mトラック使用	57 秒 5	61 秒 2	55	66	121	443	27.3	34.6
合　　計				914	889	1803	7284	24.8	23.8