ハードル走

年　　組　　名前

○　練習

|  |  |
| --- | --- |
| 助走 | |
| ①全速力 |  |
| ②振り上げ足 |  |
| ③スタート足 |  |
| ④歩数 |  |
| インターバル | |
| ①３歩のリズム |  |
| ②長さ |  |
| ③踏切距離 |  |

○　お助け道具

|  |  |
| --- | --- |
| 道　具 | こんなときに使おう！ |
| ひらひらリボン |  |
| キックボード |  |
| 踏切シート |  |
| ゴムバンド |  |

○　タイム

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日付 | タイム | 日付 | タイム |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |