ハードル走

年　　組　　名前

★　ベストタイムとグループ得点

秒

４０ｍ走のタイム

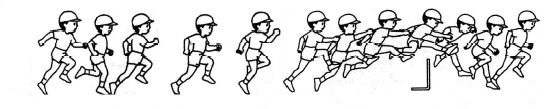
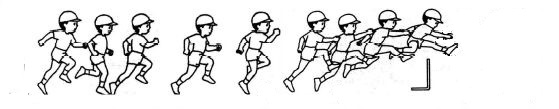
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 回 | タイム | 得点 | グループ得点 | 回 | タイム | 得点 | グループ  得点 |
| ① |  |  |  | ⑥ |  |  |  |
| ② |  |  |  | ⑦ |  |  |  |
| ③ |  |  |  | ⑧ |  |  |  |
| ④ |  |  |  | ⑨ |  |  |  |
| ⑤ |  |  |  | ⑩ |  |  |  |

★　ハードルのポイントチェック表

☆上体を倒して走り越える

○３歩でリズミカルに

○遠くから踏み切る（１ｍ）



○全速力の助走

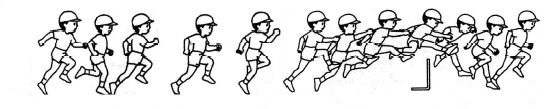
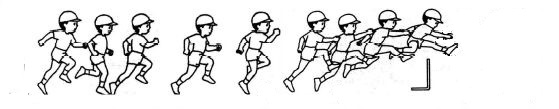
☆ハードルに近い位置に着地

○真っ直ぐな振り上げ足

☆地面に水平な抜き足

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| がんばったこと・できたこと |  | 友達の名前 | どんなアドバイス？ |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

★　学習のあしあと



**インターバル　　 　 　ｍ**

**助走　 　 　歩**

**振り上げ足**

**スタート足**