**ミーティングタイム**

★課題・合格条件・確認方法一覧

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 課題 | スキル | 合格条件 | 確認方法 |
|  | ①助走 | 全速力でハードルまで走ることができている。 | ひらひらリボン |
|  | ②踏切距離 | 1m手前で踏み切ることができている。 | 踏切シート |
|  | ③振り上げ足 | 真っすぐ伸ばすことができている。 | キックボード |
|  | ④リズム | 「０・１・２・３」のリズムができている。 | ゴムバンド |
|  | ⑤前傾姿勢 | 頭の高さを変えないように体をたおす。 | 観察 |
|  | ⑥着地足 | ハードルから５０㎝の所で着地することができている。 | 踏切シート |
|  | ⑦抜き足 | 足を９０度に曲げて、地面と水平にすることができている。 | キックボード、観察 |

★話し合いの流れ（1分以内）　　　　　 　　　　　　　　　　 ★お助けヒント

助走が合わない

・　歩数を変える

・　スタート足を変える

スピードが上がらない

・　遠くから踏み切る　　・　振り上げ足を伸ばす

・　ハードル近くに着地　・　助走のスピードを上げる

・　姿勢を低くする

リズムが合わない

・　インターバルを変える

・　ハードル近くに着地

振り上げ足が伸びない

・　遠くから踏切る

・　姿勢を低くする

計測タイム確認

合格判定

次の課題・練習

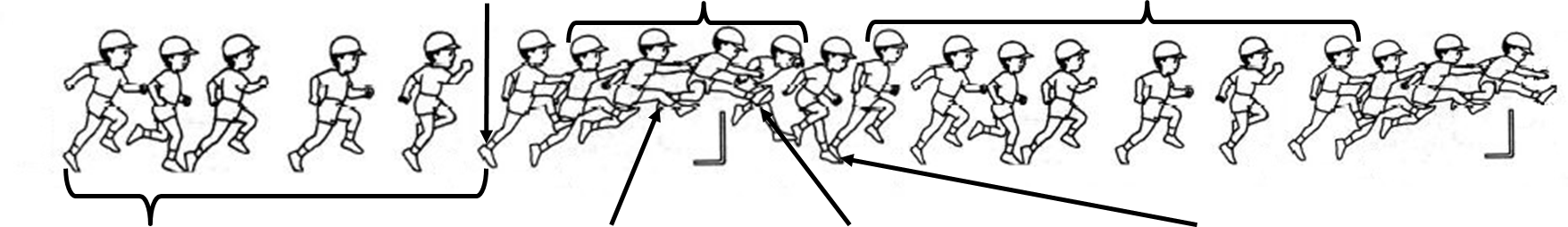
課題の確認

★グループの達成状況一覧

リズム

前傾姿勢

踏切距離



着地足

振り上げ足

抜き足

助走

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 名　前 | 助走 | | 踏切距離 | | 振り上げ足 | | リズム | | 前傾姿勢 | | 着地足 | | 抜き足 | |
| ① |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ② |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ③ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ④ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ⑤ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ⑥ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

今日の自己ベスト

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
|  |  |  |  |  |  |