ハードル走　学習記録表

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　２年（　　）組（　　）番（　　　　　　　　　　　　　　　）

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | ガイダンス　５０ｍ走タイム測定 |
| 学習内容 | ５０ｍフラット走のタイムを計る。  ５０ｍフラット走のタイム（　　　．　　）秒 |

第１時間目

第２時間目

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | 目標タイムの設定 |
| 学習内容 | ５０ｍハードル走のタイムを計る、ハードリングの練習  ５０ｍハードル走のタイム（　　　．　　）秒  【目標タイムの算出の仕方】  （第１回５０ｍハードル走）－（５０ｍフラット走）＋1.5  ＋50ｍフラット走  　　　　　　　　　　　２  ＋（　　　　．　　　）秒＝　　　　　　　　　　秒  　．  （　　　　　　．　　　　）秒－（　　　　　　．　　　　）秒＋1.5  　　　　　　　　　　　２ |

第３時間目

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | ハードルのバーから低い高さで跳ぶには、どうしたらいいだろう。 |
| 学習内容 | 【探究して気が付いたこと】※絵で表してもＯｋ。 |
| 感想 |  |

第４時間目

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | ハードルのバーから低い高さで跳ぶには、どうしたらいいだろう②。 |
| 学習内容 | 【探究して気が付いたこと】※絵で表してもＯｋ。 |
| 感想 |  |

ハードル走　学習記録表

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | インターバルをリズムよく走るためには、どうしたらいいだろう。 |
| 学習内容 | 〇インターバルを（　　　）歩で走る。インターバルの長さは（　　　　　）ｍ。  〇踏切位置は・・・？※絵で表してもＯＫ。 |
| 感想 |  |

第５時間目

第６時間目

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | 第一ハードルを勢いよく走るコツをつかもう |
| 学習内容 | スタートから第一ハードルまでの歩数→（　　　　　　）歩  ※スタート時の前足・・・歩数が（　　　　　　　）なら、踏み切り足が前。  歩数が（　　　　　　　）なら、踏み切り足でない方の足が前。  ３歩で走れるインターバルは（　　　　　　　）ｍ |
| 感想 |  |

第７時間目

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | インターバルをリズムよく走るためには、どうしたらいいだろう。 |
| 学習内容 | 〇インターバルを（　　　）歩で走る。インターバルの長さは（　　　　　）ｍ。  〇踏切位置は・・・？※絵で表してもＯＫ。 |
| 感想 |  |

第８時間目

|  |  |
| --- | --- |
| 学習課題 | 自己新記録に挑戦しよう |
| 目標タイム | **（　　　　．　　　）秒** |
| 実際のタイム | （　　　　．　　　）秒　（　　　　．　　　）秒　（　　　　．　　　）秒　（　　　　．　　　）秒　（　　　　．　　　）秒 |
| 感想 |  |