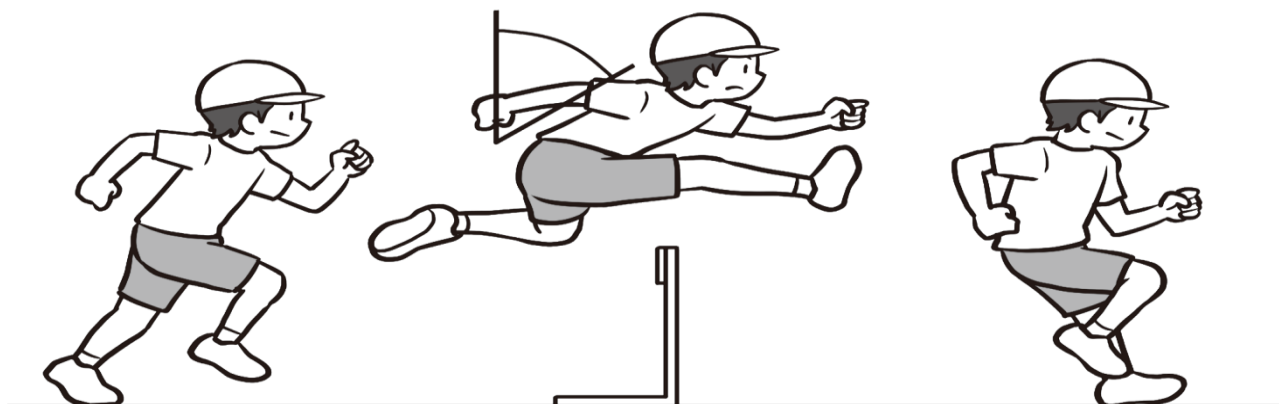


ハードル走 Name()

☆遠くから 低く 足裏を見せて



- 自分に合ったインターバルの距離を見つける。
 - 自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指す。
 - ◎ハードルをリズムカルに走りこえることができるようにする。
- ⇒ 接近度タイムで得点を求めましょう。

接近度タイム	得点	接近度タイム	得点	接近度タイム	得点
~2"8	1	1"8~1"6	5	0"8~0"7	9
2"7~2"5	2	1"5~1"3	6	0"6~	10
2"4~2"2	3	1"2~1"1	7		
2"1~1"9	4	1"0~0"9	8		

<単元の振り返り>

50m タイム	1	2	3	4	5	6
本時の ねらい	学習の進め方を知り、自分に 合ったインターバルを見つけ よう	ハードルを低くまたぎ越そ う。	自分の課題に合った場で練習 しよう	インターバル間がリズムカル か撮影し、課題を確認しよう。	課題を解決したか、学習した ことを試そう。	ハードル記録会をしよう。
自分のめあて						
インターバル	m	m	m	m	m	m
50mH タイム						
50mH-50m 走						
接近度タイム 得点	点	点	点	点	点	
今日の 振り返り						

～MEMO～ コツを書いたりポイントを書いたりと上手く使おう。