

# 学習の定着をめざして！ 神崎先生の研究授業風景



7年生 陸上競技「ハードル走」

〈タブレットの番号〉

・こうき 2325	・しほみ 1702
・ほくと 2754	・あゆむ 2400
・まお 1637	・ゆつと 1101
	・たいじ 1913

〈技能にぶつ課題〉

- ① スタートからのアプロ-4 …… ※スピードの遅い ※足が合う
- ② ハードリング(振り上げ足・抜き足・上体) …… ※ 振り上げ足は、ひざが伸び、つま先が上と向く。 ※ 抜き足は、体の横から抜き、大きく歩が出る。 ※ 上体は、前傾させ、腕でバランスをとる
- ③ インターハルのリズム ⇒ 記録の向上 (3歩のリズム)

学習の技能ポイント

- 鋭いスタート(8~10歩)からスピードに乗る! (\*第1ハードルを決めた足で踏み切る!)
- 振り上げ足は膝を伸ばし、まっすぐに振り出す! (\*指先を上を向く)
- ハードル上では、上体を前傾させる!
- 抜き足は速く抜き大きく踏み出す!
- インターハルは3歩~5歩のリズムで!

■ つまずき対策練習法(例)

- リズミカルに走れない
- ハードルを高く跳んでしまう
- 抜き足が縦抜きになってしまう
- 振り上げ足がまっすぐに伸びない
- 着地時に腰が引けてしまう

→ ミニハードルやマーカーコーンで3歩(5歩)で走りきる練習

→ 低いゴムハードルで踏み切り足の位置(やや遠目)を意識した練習

→ 低いゴムハードルを使って抜き足を速く大きく抜く練習

→ ハードルの端を使って抜き足だけの練習 (\*膝をたたみ体の横を通過させる)

→ ハードルの端を使って振り上げ足だけの練習 (\*つま先を上を向き膝を伸ばす)

→ 踏み切り位置をやや遠くから行う練習 (\*マーカー使用)

踏み切り位置 前傾姿勢

踏み切り位置 前傾姿勢

まとめ

あなたのつまずきは、どれかな？

あなたのつまずきの解決練習は、これだよ！

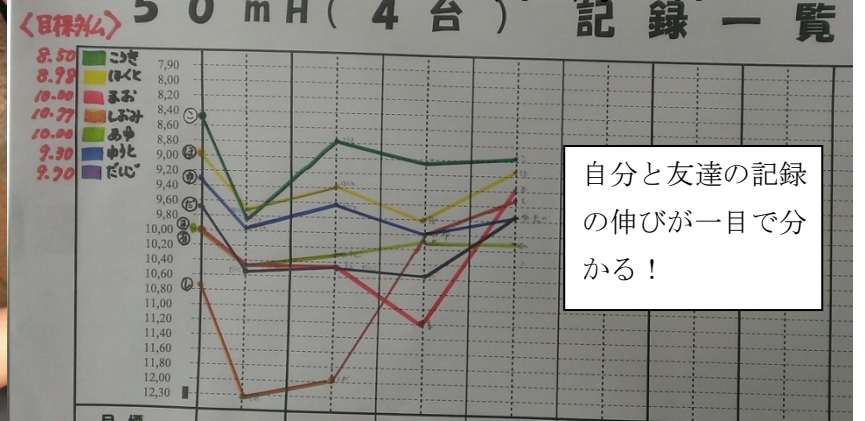
特に留意すべき点は、ここです！





タブレットを活用して、お手本と比べて自分のフォームをチェックします。

# フォームがよくなれば、記録も伸びる!



自分と友達の記録の伸びが一目で分かる!



動きをマスターさせるためのいろいろな場の工夫です。



準備運動は、自分たちで自主的に考えて行います。



アプローチは、なかなかいいじゃないですか



抜き足が抜きにくいぞ





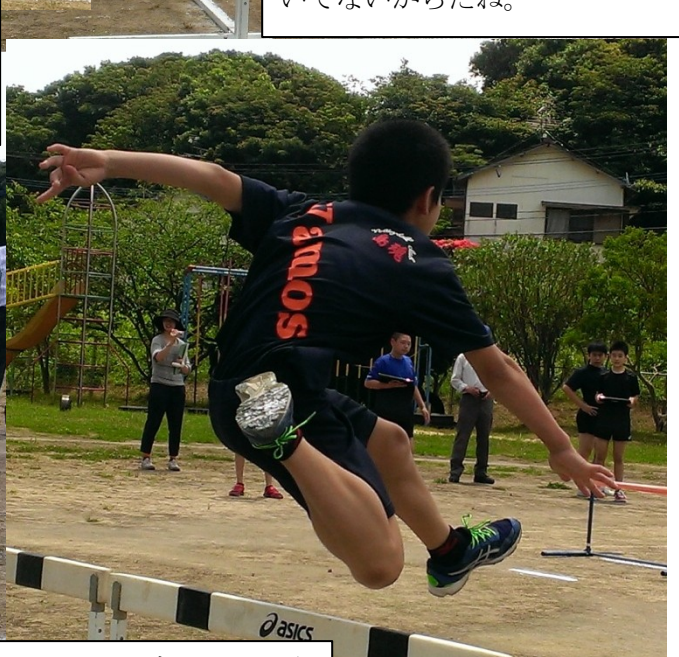
踏切位置よし！でも振り上げ足が横からでてるなあ



高く跳ぶのは、抜き足が横に開いてないからだね。



なかなかいいハードリングね。



どうも高く跳んでるなあ？

僕のインターバルの1歩目けっこういいでしょ！



踏切位置はもう少し遠くがいいかな？



# 個人の課題は？

今日の課題 **大護** (ベスト 9'72 → あと 0'12 (前傾姿勢))  
とした時のフォームに合を付けスピードを上げる。

今日の課題 **勇翔** (ベスト 9'63 → あと 0'13)  
リズムを保ちながら走ること。

今日の課題 **北斗** (ベスト 9'14 → あと 0'16)  
ハードルより遠いところからとび(踏切位置)前傾姿勢に気をつける。

今日の課題 **歩夢** (ベスト 10'06 → あと 0'16)  
スタートからのアプローチで足が合うように遠くにとび(踏切位置)

今日の課題 **汐末** (ベスト 9'42 → あと 0'18)  
前傾姿勢に気をつける。(全てのハードル上で!)

今日の課題 **弘基** (ベスト 8'79 → あと 0'29)  
振り上げ足と踏み足はたいたいできているので前側姿勢をすること。

今日の課題 **真桜** (ベスト 9'37 → あと 0'17)  
リズムがくるうとスピードがおちるからリズムよくする(踏切位置)



ポイントを絞っての課題達成学習





# まとめの充実(学習の定着)に向けた交流活動

