

「リズムカルに！」 ～3年生体育「ハードル」～

○12月13日



体育館に
並べられた
ハードルと
ミニハードル

4m 間隔と
5m 間隔

2種類の間隔を
交互にとんでいきます。

ミニハードルで感じをつかみ
ハードルへ移行

担任からの指示は
同じ脚での踏み切り
振り出し脚のひざを伸ばすこと



練習後は
25mハードルの
タイム

ぶつかっても
倒しても
とんでいきます

リズムカルな運動
見ているも きれい

間隔が違うと
感覚もずらさなければなりません。

多様な運動経験
この時期には
それこそが大切です。

