

陸上競技：ハードル走

2 評価規準の作成例（入学年次）

	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめ(ご)の評価規準	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解している。 <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをしたり、健康・安全を確保したりしている。
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①陸上競技の各種目で見られる技術の名称があり、それぞれの技術には記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①スタートダッシュから1台目のハードルを勢よく走り越すことができる。</p> <p>②遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すことができる。</p> <p>③インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。</p>	<p>①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p> <p>②選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。</p>	<p>①一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p> <p>②健康・安全を確保している。</p>

陸上競技 ハードル走の指導と評価の計画

単元の目標		知識及び技能																
		次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などについて理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けることができるようにする。 ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すことができるようにする。																
学びに向かう力、人間性等		動きなどの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。																
		陸上競技に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなどをして、健康・安全を確保したりすることができる。																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
学習の流れ	0	挨拶・出席確認・健康観察・本時の流れ、目標説明・準備運動																
	5	学習状況調査 オリエンテーション・安全教育含む スプリントドリルⅠ・足の着き方(接地)・腕振り スプリントドリルⅡ・もも上げ系 ウインドスプリント 50m走測定 スプリントドリルⅠ・足の着き方(接地)・腕振り ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	
	10		スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル
	15		スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル
	20		スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル
25	スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り		スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	
30	スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル		
35	スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル		
40	スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル		
45	スプリントドリルⅠ ・足の着き方(接地) ・腕振り	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリントドリルⅠ スプリントドリルⅡ ウインドスプリント ハードルドリルⅠ ハードルドリルⅡ	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル	スプリント・ハードル 向上ドリル		
50	学習のまとめ	学びの確認・学びの共有																
		整理運動・学習の振り返り・次時の確認																
評価	知識	①	②		①	①			②			②						
	技能								②			②					③	
	思判表								②			②			①	①		
	態度			②											①	②	①	
評価規準	知識	①陸上競技の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には記録の向上につながる重要な動きのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ②技術と関連させた運動や練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることについて、学習した具体例を挙げている。																
	技能	①スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。 ②遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを低く走り越すことができる。 ③インターバルでは、3又は5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。																
	思判表	①自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ②選択した運動に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選んでいる。																
	態度	①一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ②健康・安全を確保している。																

4 学習の展開

(1) 学校体育におけるハードル走指導の考え方 (指導観)

ハードル走は、ハードルという高さのある障害物を跳び越えながら、ゴールまで速さを競う種目であり、走ることを基盤とした種目である。しかし、ハードルを跳び越える技術の優劣がタイムに大きな影響を及ぼすため、短距離走の速い者が必ずしも速いとは限らない。そこがこの種目の特性でもある。ハードル走の特徴を規定している要素は①疾走距離②ハードルの台数③ハードルの高さ④スタートから第1ハードルまで(アプローチ)の距離⑤ハードル間(インターバル)の距離⑥最終ハードルからゴールまでの距離である。ハードル走では、これらの要素を組み合わせることによって、ねらいに応じた、あるいは生徒のレベルに合わせたハードル走を行うことができる。

学校体育におけるハードル走では、スピードを維持したまま、リズムカルにハードルを越していくことが目標とされる。ハードル走は、走運動と跳躍運動が組み合わせられたものと捉えることができ、その動作は一連のリズムの中で何度も繰り返される。したがって、この運動では、リズムに乗って気持ちよくハードルを越えて走ることができれば、単に走ることは違う楽しみを生徒は味わうことができる。

公認競技会のハードル走では、正規規格である高さ762～1067mm、幅1200mmのハードルが用いられる。一方、体育の授業では、正規の高さのハードルだけでなく、それよりも低いハードル(400～680mm)を用いて、上手に行えない生徒に配慮したり、生徒の負荷を減らすなどして、ハードルを越える技術やスピードを習得したりする必要がある。

学習指導要領解説でも、男女とも高さの規定はない。距離も、高校で50～100m程度とされハードルもその間に5～10台程度置くことが目安とされるのみである。アプローチやインターバルの距離も定められておらず、生徒の技能・体力の程度やグラウンドの大きさに応じて弾力的に扱うように示されている。ハードル走の条件を弾力的に変更する理由は、多くの生徒が「高さへの恐怖心」や「ハードルに脚をぶつけた時の痛み」、そして「3歩でインターバルを走れない」ことで、楽しさを味わえない状況が生じがちだからである。こうした要因は生徒の動機づけを低くし、それ以降の学習の大きな妨げになる。したがって、学校教育におけるハードル走では、これらマイナスとなる要因を克服しながら、学習を進めていく場や道具の工夫が必要となる。

そこで、以下のような指導の手順で主体的・対話的で深い学びを実現する授業を進めていくと効果が高くなるであろう。

- | | | |
|----|-------------------|-------------------------|
| 序盤 | ① 短距離スプリント力の向上 | ② ハードル走の技術を向上させるドリル |
| 中盤 | ③ 5歩ハードル(5台) | ④ アプローチ(1台目までの助走)の歩数の決定 |
| 終盤 | ⑤ 50mハードル走の測定(5台) | ⑥ シャトルハードルリレー |

① 短距離スプリント力の向上

学習指導計画で陸上競技の単元で短距離走・リレーの種目に取り組む場合は、スプリント力の向上のためのドリルの内容を取り入れるが、ハードル走のみの種目を実施している場合も少なくはない。ハードル走も走ること（スプリント）を基盤とした種目である。ハードル走の前に短距離走の動きを身に付けることにより走の基礎、基本を確立させる。それが、ハードル走の記録向上にも繋がる。（スプリントハードル）

(ア) スプリントドリルⅠ（足の着き方（リバウンドジャンプ）、腕振り）

○足の着き方（リバウンドジャンプ）の方法・ポイントは、①1人でその場で10回程度行う。「反発力」を上手にカラダに伝える。足の親指の付け根あたりで地面を押しながら連続ジャンプをする。体（腰）、膝を極力曲げないようにする。連続でジャンプしながらボールのようにポンポン弾む。②2人1組でその場で10回程度行う。補助者は、跳ねる人の後ろに立ち両肩に手を置く。ジャンプの動きとタイミングに合わせ、ドリブルするように肩を押す。強い反発力が体を大きく弾ませる。

○腕振りの方法・ポイントは、①2人1組でその場で行う。補助者は、腕振りする人の後ろに立ち、両肩と平行に両手を置く。10秒間素早く腕振りをする。肩甲骨から腕を振る。腕振りの前は、親指が目のラインの高さまで上げる。後ろは、肘が後ろに立っている人の手にあたるぐらいに振る。両腕同時振りから片腕振りへを行う。

(イ) スプリントドリルⅡ（腿上げ系）

○ポイントは a) 支持脚の接地位置 b) 接地時の遊脚の位置 c) 動作の切り換えのタイミング。
a) 支持脚の接地位置については、大筋群を使った動作になっているかを確認する。b) 支持脚が地面に対して大きな力を伝えるために必要なポイントである接地時の遊脚の位置については、遊脚のくるぶし・足首が支持脚の膝の内側に位置しているかを確認する。c) 切り換えのタイミングとしては動きの始点と終点をはっきりとさせ、拮抗動作のタイミングを合わせることで切り換えのコントロールをさせる。20mを各1本から2本行う。1) 歩行で。2) 跳びきり返しで。3) ワンステップ連続で行う。腿上げとは腿を高く上げるのではなく、地面の反発力を受けた分だけ上げる。腿を90度以上上げる必要はない。

*スプリントドリルⅠ、Ⅱは、毎時間、準備運動後の補助運動でW—UPルーティンとして取り入れるとよい。慣れてくると3分～5分で実施できる。

② ハードル走の技術を向上させるドリル

ハードル走を始めるにあたって、まず、振り上げ脚を左右どちらかの脚にするかを決定する必要がある。実際にハードルを跳んでみて、跳びやすいほうにする。それで決定できない場合には、自分の利き脚をハードルの振り上げ脚にしたほうが、ハードルは跳びやすくなる。わからない場合は、サッカーボールを上手に蹴ることのできる脚が利き脚であることが多いため、その脚を振り上げ脚にするとよい。ハードル走のタイム向上には、その技術の基盤となるハードルクリアランスの技術を高めることが重要である。しかし、その技術はハードル走の運動局面ごと多数あり、その習得には多くの時間が必要となる。そのため、時間数が限られている学校体育で行う練習では生徒のレベルに合わせたより効果的な方法を考えることが肝要である。そこで、ハードリングに必要な個々の技術向上に特化したドリルを以下に示す。

(ア) ハードルドリルⅠ（振り上げ脚、抜き脚）

○生徒が容易にまたぐことができる高さ44.0～68.0cm程度のハードルを5台準備し、130～150cm程度（5～6足長）の間隔に並べて、ハードルの横や中央を使い、歩きながらやステップを刻みながらドリルを行う。①ハードルの横を使い、振り上げ脚の引き上げ動作を行う。振り上げる脚の膝と足首をしっかりと曲げたまま上方へ引き上げることを意識する。②ハードルの横を使い、抜き脚動作を行う。抜き脚の膝と足首を曲げたまま前方に引き出す。③ハードルの中央を使い、両脚を使つての振り上げから抜き脚動作を行い、ハードルのまたぎ越しを行う。振り上げ脚を振り下ろすと同時に、挟み込むように抜き脚を素早く前方に持ってくることを意識する。着地脚の足首はしっかり伸ばしておく。これは最も基本的な技術なので、正確な動作を行うよう心がける。各1本から2本行う。

(イ) ハードルドリルⅡ（1歩ハードル、腿上げ3歩ハードル）

○生徒が容易に跳ぶことができる高さ52.0～83.8cmのハードルを5台設置する。①1歩ハードルは、ハードル中央を使い、インターバルを1歩（実際は着地と踏切の2歩）で連続的にリズムよくまたぎ越す。着地した次の1歩が踏切脚になるために、着地でブレーキをかけず、抜き脚を大きく前に持ってくることを意識させる。（数え方としては、「0（ゼロ）1（イチ）」と声かけするとよい。）

1台目に踏み切る時から5台目着地までのタッチダウンタイムを測定して、素早いハードリング動作を習得させる方法もある。②腿上げ3歩ハードルは、ハードル中央を使い、インターバルを3歩（実際は着地と踏切の4歩）で腿上げをしてリズムよくまたぎ越す。インターバルの3歩はスプリントを意識して素早く正確に腿上げをする。（数え方としては、「0（ゼロ）1（イチ）2（ニー）3（サン）」と声かけするとよい。）各3本から5本行う。

*ハードルドリルⅠ、Ⅱも、毎時間、準備運動後の補助運動でW—UPルーティンとして取り入れると

よい。慣れてくると3分～5分で実施できる。

③ 5歩ハードル（5台）

いきなり3歩ハードルだとインターバルが大股になり、スピードが上がらない場合が多い。また、ハードリングにも余裕がなくなる。5歩ハードルは、3歩でいくための導入段階として、スピードに乗りつつ、遠くから踏み切ってハードルを越える感覚を身に付けることができる。5歩だと自然と遠くから踏み切るハードリングができる。ハードルから下りる2歩（0（ゼロ）・1（イチ））→次の準備をする2歩（2（ニー）・3（サン））→ハードル手前の2歩（4（シー）・5（ゴ））と分けて考えるとよい。この感覚をしっかりと身体に染みこませることが大事なポイントである。

50mの中で、男子の場合は、スタートから1台目も含めて、8m・9m・10m・11mのインターバルの4レーン。女子の場合は、スタートから1台目も含めて、7m・8m・9m・10mのインターバルの4レーンの設置が目安となる。あえて距離の長いインターバルを設置することで、3歩ではなく5歩で練習をすることがねらいである。ハードルの高さは、3歩ハードルと同様に数種類準備するとよい。

（『（3）指導の工夫②ハードル走のハードルの高さの決定と練習』参照）

④ アプローチ（1台目までの助走）の歩数の決定

ハードル走全体のタイムは、ハードル走の出来映えを客観的に評価する重要な1つの指標である。そのタイムに最も大きく影響する要因が、1台目から2台目をクリアする付近で出現する、最大疾走スピードである。ハードルへのアプローチは、この最大疾走スピードを生み出す重要な局面となる。

そのため、生徒に合わせたアプローチの距離を決定する。この時、50m走のタイム、性別、学年、体格を考慮し、アプローチの距離を10～13mで設定し、歩数8～10歩程度で設定するとよい。

（ア）8～10歩のアプローチの距離を設定する。スタート後、歩幅が徐々に広がることを想定し、目印となるもの（スティックラダーなど）を規定の歩数分置き、その目印に足を着くように走らせる。最後の目印はハードルから遠目に設定する（高校男子で8足長、女子で7.5足長以上が目安）。

（イ）低いハードルを1台だけ並べ、跳んでみる（2台目以降は倒しておいて走り抜けても良い）。

⑤ 50mハードル走の測定（5台）

50mハードル走の測定にあたっては、以下の「タイム差による客観的評価例」や「目標タイムと得点例」などを用いて目標を明確にさせると効果的で生徒の動機付けにもなる。ただし、「タイム差による客観的評価例」を使用の際は、生徒が評価のために50m走のタイムを意識して遅く走り、タイム差をなくすようなことはないように事前にハードルの特性や意義をしっかりと伝える必要がある。また、「目標タイムと得点例」を使用の際は、生徒が得点のために自分の能力とかけ離れたハードルの高さやインターバルを選択しないように同じように事前にハードルの特性や意義をしっかりと伝える必要がある。

【短距離走のタイムとハードル走のタイム差による客観的評価例】

50m走と50mハードル走（5台）のタイムを計測しその差を算出する方法

$$\text{タイム差} = \text{50mハードル走のタイム} - \text{50m走のタイム}$$

技術レベル評価例

ランク	AA	A	B	C	D	E	F
タイム差	0.5未満	0.5～0.9	1.0～1.4	1.5～1.9	2.0～2.4	2.5～2.9	3.0以上

*評価ランクのタイム差は、学習の技能レベルに基づいて決定し、生徒の実態とかけ離れたものにならないことが重要である。D、E、Fランクの生徒ばかりが多く、AAやAが1人もいない評価表では、生徒の動機づけを高くすることはできない。生徒が自ら「もう少しでAランクだ」などと、技術向上をより強く願うことのできる評価ランクの作成が望ましい。

【50m走から算出した50mハードル走の目標タイムと得点例】

（『6参考資料・課題解決のための資料』参照）

⑥ シャトルハードルリレー

個人種目でタイムを計測するだけでなく、リレーにすることで、チームで協力することや、仲間の動きを見てアドバイスをするつながりをもつことで、生徒が主体的に取り組むことができる。シャトルハードルリレーは「国際陸上競技連盟世界リレー2019横浜大会」で世界リレー初種目として実施され日本チームが銀メダルを獲得したことを紹介し、生徒の関心・意欲を高めることができる。また、チームとして取り組むことが個人のハードル走の記録の向上にも繋がる。1チーム4～6名程度のグループ（チーム）を作る。50mの間にハードルを片道4台か5台、往復するように計8台か10台設置する。第1走者は40～50mハードルを走りゴール線を越えたら隣のレーンで待っている続く走者が40～50mハードルを走る。ハードルを跳びながらチームで競争を楽しむ。個々の学習者のハードル走タイムの合計タイムがチーム間でできるだけ均等になるようにすることで、盛り上がりのあるリレー競争になる。

*全員リレーの観点から、極力、多くの生徒が3歩で跳べるハードルのインターバル、高さを設定するとよい。バトンを使用しないため、次走者は出遅れないようにタイミングを図ってスタートを切るようにする。

(場の設定例)

チームA

○○○ → I _____ I I I I I I I
I I I I I I I ← ○○○

チームB

○○○ → I _____ I I I I I I I
I I I I I I I ← ○○○

チームC

○○○ → I _____ I I I I I I I
I I I I I I I ← ○○○

【パターン1（44mハードル）】

第1ハードルまで10m。ハードル間6m×5台。5台目からゴールまで10m。

高さは、男子76.2cm又は68.0cmの高さ。女子60.0cm又は52.0cmの高さ。

【パターン2（48mハードル）】

第1ハードルまで11m。ハードル間6.5m×5台。5台目からゴールまで11m。

高さは、男子76.2cm又は68.0cmの高さ。女子60.0cm又は52.0cmの高さ。

(2) 主体的・対話的で深い学びを実現する授業計画の序盤、中盤、終盤における学習例

(ア) ねらい

序盤) ①ハードル走の前に短距離走の動きを身に付けることにより走の基礎、基本を確立することができる。それが、ハードル走の記録向上にも繋がることを理解できる。

②ハードル走のタイム向上には、その技術の基盤となるハードルクリアランスの技術を高めることが重要であることを理解できる。

中盤) ①スピードに乗りつつ、遠くから踏み切ってハードルを越える感覚を身に付けることができる。

②スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すことができる。

③インターバルでは、3歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ることができる。

終盤) ①記録を測定することで目標タイムと得点などの資料を参考にして動機づけを高くすることができる。

②リレーにすることで、チームで協力することや、仲間の動きを見てアドバイスをするつながりをもつことで、生徒が主体的に取り組むことができる。

(イ) 展開例 (15時間)

序盤1～5時間目、中盤6～10時間目、終盤11～15時間目。

主体的・対話的で深い学びの場面は、中盤の8時間目以降取り入れることとする。

展開	時間	主な学習内容・ねらい	学習課題
序盤	1	オリエンテーション	ハードル走の授業の進め方について理解しよう。
	2・3	短距離スプリント力の向上	スプリントドリルを覚えよう。
	4・5	ハードル走の技術を向上させるドリル	ハードルドリルを覚えよう。
中盤	6・7	5歩ハードル	5歩ハードルに取り組もう。
	8・9	アプローチ(1台目までの助走)	スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越そう。
	10	の歩数の決定	インターバルでは、3歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ろう。
終盤	11	50mハードル走の測定Ⅰ	今までの取組を振り返り、50mハードルのタイムを測定しよう。
	12	シャトルハードルリレー	シャトルハードルリレーに取り組もう。
	13		
	14	50mハードル走の測定Ⅱ	今までの取組を振り返り、50mハードル走のタイムを再度測定しハードル走のまとめをしよう。
	15		

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 用具の準備 2 準備運動 3分間全身運動（脈拍管理）・「動的健康観察」 体操・補強運動 3 集合・整列・挨拶・出欠確認・「静的健康観察」 4 本時の学習課題を確認する。			
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (学習課題) ハードル走の授業の進め方について理解しよう。 </div> ○主な学習活動（1時間目は、体育館で実施してもよい。） 1 学習状況調査 (資料1参照) 2 オリエンテーション (1) 単元の目標・陸上競技の特性・学習のねらい (2) 学習の進め方を確認 ①単元全体の流れ ②1単位時間の流れ ③班編成と役割分担 ④学習カードの使い方について <u>(資料2参照)</u> ⑤場の設定について <u>(『(3) 指導の工夫』参照)</u> (3) マナー・安全の確認 <u>(『5安全への配慮』参照)</u> 3 一斉指導による、準備運動・補助運動・整理運動の確認 スプリントドリルI	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 知① (学習カード) </div>		
まとめ (全時間共通)	1 後片付け 班長が用具の片付けの最終点検をし、報告する。 2 整理運動 3 本時の反省（本時の学習課題にフィードバックするように導く）と次時の学習課題（次時の練習内容）の確認 4 整列・健康観察・挨拶			

時間	学習の流れ	知・技	思	態
2	(学習課題)			
3	<p>スプリントドリルを覚えよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 スプリントドリル I、II を覚える。</p> <p>(1) 一斉指導</p> <p>走の基礎、基本を覚えることがハードル走の記録向上にも繋がることを説明する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><発問例></p> <p>どうしたら、速く走れるだろうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>足の着き方、腕振り、腿上げ等のスプリントドリルの習得が速く走れることに気付かせる。</p> </div> <p>(2) スプリントドリルを生かしたウインドスプリントで意識した効率のよいフォームを身に付ける。</p> <p>2 50m走を測定して、現時点の走力を把握する。また、終盤に実施する50mハードル走の資料とする。</p> <p>(1) 役割分担をする。(スターター・記録など)</p> <p>(タイム計測は、正確さを保つため指導者が望ましい。)</p> <p>(2) レース順を決める。(1レース2人から4人程度)</p> <p>*可能であれば、50m走のタイムに近い生徒同士でグループを組むように配慮する。</p> <p>*50m走は、新体力テストの種目でもあるので、生徒にとっても記録は理解しやすい。</p> <p>*50m走は、現時点の走力を全力で走る。後の50mハードル走のタイム差の資料とするので、ハードルの授業の特性や意義をしっかりと理解する。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 知② (学習カード) → 2時間目で評価 </div>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 態② (観察) → 3時間目で評価 </div>

時間	学習の流れ	知・技	思	態
<p>4</p> <p>5</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題)</p> <p>ハードルドリルを覚えよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 ハードルドリルⅠ、Ⅱを覚える。</p> <p>(1) 一斉指導</p> <p>ハードルクリアランスの技術を高めることが重要で、記録向上にも繋がることを説明する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><発問例></p> <p>振り上げ脚、抜き脚は、左右どちらかの脚にしたらよいでしょうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>ハードルクリアランスの技術を高めることが重要であることに気付かせる。</p> </div> <p>(2) グループごとの練習</p> <p>各グループに分かれ、効率のよいハードルドリル練習をする。</p> <p>5台を4～5レーン分設置する。</p> <p>①振り上げ脚、抜き脚のドリル</p> <p>②1歩ハードル、腿上げ3歩ハードルのドリル</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><発問例></p> <p>ハードリングの3つの局面とは、何でしょうか？またそれぞれのポイントは何でしょうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>ハードリングの技術は踏切、クリアランス、着地の3つに分けられ、それぞれを高めることが重要であることに気付かせる。</p> </div> <p>* 1歩ハードルは、1台目に踏み切る時から5台目着地までのタッチダウンタイムを測定して、素早いハードリング動作を習得させる方法もある。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>知① (学習カード) →4・5時間目で評価</p> </div>		

時間	学習の流れ	知・技	思	態
6 7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題)</p> <p>5歩ハードルに取り組もう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 5歩ハードル</p> <p>(1) 一斉指導</p> <p>5歩だと自然と遠くから踏み切るハードルができることを説明する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><発問例></p> <p>5歩ハードルの意義は何でしょうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>いきなり3歩ハードルだとインターバルが大股になり、スピードが上がらない場合が多い。また、ハードリングにも余裕がなく5歩ハードルは、導入段階として、スピードに乗りつつ、遠くから踏み切ってハードルを越える感覚を身につけることができる。5歩だと自然と遠くから踏み切るハードルができる。この感覚をしっかりと身体に染みこませることが大事なポイントであることが重要であることに気付かせる。</p> </div> <p>(2) グループごとの練習</p> <p>複数のレーンを試走し、自分に合ったレーンを見つける。</p> <p>①「走って跳ぶ」感覚が基本だが、「跳んで走る」感覚も5歩ハードルで身に付けるとスプリントハードルに近づいていく。</p> <p>②3歩ハードルのための導入段階として取り組む。</p> <p>③インターバルを長めにとるので、次へのハードリングの準備もしやすいことを体験する。</p> <p>*グループでお互いの走りを見て、踏み切る位置を互いに確認しあう。タブレット端末を使用して動画撮影、動画チェックし、アドバイスし合う。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> <p>知② (学習カード) →7時間目で評価</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>技② (観察) →7時間目で評価</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>思② (観察・学習カード) →6時間目で評価</p> </div>	

時間	学習の流れ	知・技	思	態
8	(学習課題)			
9	①スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越そう。			
10	②インターバルでは、3歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ろう。			
	<p>○主な学習活動</p> <p>1 アプローチ (1台目までの助走) の歩数の決定と練習</p> <p>(1) 一斉指導</p> <p>アプローチの距離を10～13mで設定し、歩数8～10歩程度で設定するとよいことを説明する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><発問例></p> <p>ハードル走で最大疾走スピードを生み出す局面は、何台目から何台目の局面でしょうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>タイムに最も大きく影響する要因が、1台目から2台目をクリアする付近で出現する、最大疾走スピードである。ハードルへのアプローチは、この最大疾走スピードを生み出す重要な局面なことに気付かせる。</p> </div> <p>(2) グループごとの練習 【主体的・対話的で深い学びの場面】</p> <p>複数のレーンを試走し、自分に合ったレーンを見つける。</p> <p>①目印となるもの (スティックラダーなど) を規定の歩数分置き、その目印に足を着くように走る。最後の目印はハードルから遠目に設定する。(高校男子で8足、女子で7.5足以上が目安)</p> <p>②低いハードルを1台だけ並べ、跳んでみる(2台目以降は倒しておいて走り抜けても良い)。</p> <p>*技術評価のためチェックシートを活用 <u>(資料3①②参照)</u></p> <p>*グループでお互いの走りを見て、踏み切る位置を互いに確認しあう。タブレット端末を使用して動画撮影、動画チェックし、アドバイスし合う。</p> <p>2 3～5台目までのハードル練習をする。</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">技① (観察) → 10時間目で評価</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">知② (学習カード) → 10時間目で評価</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">思② (観察・学習カード) → 8時間目で評価</p>	

<p>(1) 一斉指導</p> <p>インターバルは、3歩で走ることを説明する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><発問例></p> <p>なぜ、インターバルは3歩で走ることが望ましいだろうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>同じ足で踏み切ることで、リズムカルに走りきることができることに気付かせる。</p> </div> <p>(2) グループごとの練習【<u>主体的・対話的で深い学びの場面</u>】</p> <p>複数のレーンを試走し、自分に合ったレーンを見つける。</p> <p>①自分たちで考えたリズムで遠くからハードルをまたぎ越せているか互いに見合う。</p> <p>②修正を加えながらリズムカルにハードルをまたぎ越す練習をする。</p> <p>③振り上げ脚がまっすぐ伸びているか、抜き脚の膝がしっかりと曲がっているか、グループで互いに見合う。</p> <p>④踏み切る位置と接地する位置を互いに見合い、アドバイスする。</p> <p>*技術評価のためチェックシートを活用 <u>(資料3①②参照)</u></p> <p>*グループでお互いの走りを見て、タブレット端末を使用して動画撮影、動画チェックし、アドバイスし合う。</p> <p>*ハードルの高さが低すぎたり、インターバルが短くなりすぎたりすると、ハードルの特性を味わうことができなくなるため、余裕をもってこなせるようになったら、少々困難を伴うものまで取り上げる。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>技② (観察) →9時間目で評価</p> </div>		
---	--	--	--

時間	学習の流れ	知・技	思	態
11	<p>(学習課題)</p> <p>今までの取組を振り返り、50mハードル走のタイムを測定しよう。</p> <p>1 グループごとの練習【<u>主体的・対話的で深い学びの場面</u>】</p> <p>*今までの練習を振り返り、自分たちで練習の手立てを考える。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><発問例></p> <p>遠くから踏み切る以外にタイムを縮めるためにはどんな工夫が必要だろうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>遠くから踏み切ることを意識しすぎてハードルを倒してしまいう生徒に、ハードルをまたぎ越した後の動作について早く出すための手立てを考えさせたい。</p> </div> <p>*技術評価のためチェックシートを活用 <u>(資料3①②参照)</u></p> <p>2 50mハードル走測定I</p> <p>(1) 役割分担をする。(スターター・記録・動画撮影など (タイム計測は、正確さを保つため指導者が望ましい。))</p> <p>(2) レース順を決める。(1レース4人程度)</p> <p>*可能であれば、50m走のタイムに近い生徒同士でグループを組むように配慮する。</p> <p>(3) 記録を測定することで目標タイムと得点などの資料を参考にして動機づけを高くする。<u>(資料4『50m走から算出した50mハードル走の目標タイムと得点例』また「タイム差による客観的評価例」参照)</u></p> <p>(4) グループで反省を行う。</p> <p>*グループでお互いの走りを見て、タブレット端末を使用して動画撮影、動画チェックし、アドバイスし合う。</p> <p>(5) 次回のシャトルハードルリレーのチーム編成の案を考える。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 技 ③ （観察） </div>		

時間	学習の流れ	知・技	思	態
1 2	(学習課題)			
1 3	<p>シャトルハードルリレーに取り組もう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 シャトルハードルリレーの本番に向けた練習</p> <p>(1) 一斉指導</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><発問例></p> <p>シャトルハードルリレーの意義は何でしょうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>タイム短縮に向け一人一人がチームのために走るという意識を持たせ、それが個人のタイム短縮になることも気付かせる。</p> </div> <p>①チーム編成</p> <p>個人ハードル走タイムの合計タイムがチーム間でできるだけ均等になるようにする。</p> <p>②ルールの確認</p> <p>リレーの最中に、ハードルが倒れた場合のために、各台ごとの横に補助者をつける。</p> <p>2 グループごとの練習【主体的・対話的で深い学びの場面】</p> <p>①自分たちで考えて走順を決定し作戦を練る。</p> <p>②バトンを使用しないため、次走者は出遅れないようにタイミングを図ってスタートを切るようにする。</p> <p>*グループでお互いの走りを見て、タブレット端末を使用して動画撮影、動画チェックし、アドバイスし合う。</p> <p>3 シャトルハードルリレー競走</p> <p>(1) 役割分担をする。(スターター・記録・動画撮影など)</p> <p>(タイム計測は、正確さを保つため指導者が望ましい。)</p> <p>(2) レース順を決める。(1レース3組程度)</p> <p>可能であれば、2レースできるとよい。</p>		<p>思①(観察・学習カード) → 12・13時間目で評価</p>	<p>態①(観察) → 11時間目で評価</p> <p>態②(観察) → 12時間目で評価</p>

時間	学習の流れ	知・技	思	態
<p>14</p> <p>15</p>	<p>(学習課題)</p> <p>今までの取組を振り返り、50mハードル走のタイムを再度測定しハードル走のまとめをしよう。</p> <p>1 グループごとの練習【主体的・対話的で深い学びの場面】</p> <p>*今までの練習を振り返り、自分たちで練習の手立てを考える。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><発問例></p> <p>タイムを縮めるためには他にどんな工夫が必要だろうか？</p> <p><意図・解説></p> <p>ハードルの5つの運動局面 (①スタート②アプローチ③ハードリング④インターバル走⑤最終ハードルからゴールまで)を考えさせ、それが、タイム短縮になることを気付かせる。</p> </div> <p>*技術評価のためチェックシートを活用 (資料3①②参照)</p> <p>2 50mハードル走測定Ⅱ</p> <p>(1) 役割分担をする。(スターター・記録・動画撮影など)</p> <p>(タイム計測は、正確さを保つため指導者が望ましい。)</p> <p>(2) レース順を決める。(1レース4人程度)</p> <p>*可能であれば、50m走のタイムに近い生徒同士でグループを組むように配慮する。</p> <p>(3) 記録を測定することで目標タイムと得点などの資料を参考にして動機づけを高くする。(資料4『50m走から算出した50mハードル走の目標タイムと得点例』また「タイム差による客観的評価例」参照)</p> <p>(4) グループで反省を行う。</p> <p>*グループでお互いの走りを見て、タブレット端末を使用して動画撮影、動画チェックし、アドバイスし合う。</p>	<p>技② (観察) → 14時間目で評価</p>		<p>態① (観察) → 14時間目で評価</p>

(3) 指導の工夫

①ハードル走のインターバル距離の決定と練習

3歩のリズムを調子よく刻むことのできるインターバルの間隔は、生徒の走力、体型、踏切や着地時の技術の優劣等によって、それぞれ異なる。そのため指導者は、3歩のリズムで走ることのできるインターバルを生徒に見つけさせるため、6～8m50cmまで、50cm刻みで何通りものインターバルを設定し、実際に跳ばせてみる。そして、滑らかに気持ちよく走ることのできる個々のインターバルを決定させるとよい。公認競技会の男子110mハードル走（一般・高校）と女子100mハードル走（一般・高校）のインターバルは、男子は、スタートから1台目の距離は、13.72m。ハードル間の距離は、9.14m。女子は、スタートから1台目の距離は、13.00m。ハードル間の距離は、8.50mである。各学校によってグラウンドの広さ、ハードル所有個数にもよるが、5台を4コースから5コース設置できる20～25台は準備したい。

『ハードル走の指導で、適切なインターバルを決定するための基準（50m走のタイムから）』

インターバル (m)	50m走 (秒)
8.50m	6.9以上
8.00m	7.4～7.0
7.50m	7.5～7.7
7.00m	7.8～8.2
6.50m	7.8～8.3
6.00m	8.4～以上

『インターバル距離の決定と練習に設定される場の例（男子）』

スタート	1台目	2台目	3台目	4台目	5台目	ゴール
11.0m	6.5m	6.5m	6.5m	6.5m		
11.5m	7.0m	7.0m	7.0m	7.0m		
12.0m	7.5m	7.5m	7.5m	7.5m		
12.5m	8.0m	8.0m	8.0m	8.0m		
13.0m	8.5m	8.5m	8.5m	8.5m		

*スタートから1台目は、どのレーンも共通の距離でも良い。（11m又は12m又は13m）

『インターバル距離の決定と練習に設定される場の例（女子）』

スタート 1台目 2台目 3台目 4台目 5台目 ゴール

10.0m	6.0m	6.0m	6.0m	6.0m	
10.5m	6.5m	6.5m	6.5m	6.5m	
11.0m	7.0m	7.0m	7.0m	7.0m	
11.5m	7.5m	7.5m	7.5m	7.5m	
12.0m	8.0m	8.0m	8.0m	8.0m	

*スタートから1台目は、どのレーンも共通の距離でも良い。（10m又は11m又は12m）

【ハードルのインターバルと高さの選択の際に予想される問題点】

生徒の中には、50mハードル走の記録（タイム）を上げたい理由で、自分の能力以下のハードルの高さやインターバルを選択してしまう生徒がいるかもしれない。その場合は、指導者が、ハードルの特性や意義を味わうことができるレーンを選択するように再度、伝えるとよい。ハードルの高さやインターバルは、楽にこなせるようになったら、少々困難を伴うもの、すなわち一段上の段階のものを取り上げてやる方が意義あること伝えるとよい。例えば、50mハードル走の測定で『6参考資料・課題解決のための資料』のある【50m走から算出した50mハードル走の目標タイムと得点例】を使用すると“7.5mインターバル距離で83.8cmの高さで出した7秒8”と“8.5mインターバル距離で91.4cmの高さで出した8秒0”はどちらの方の技能の程度が高いかという問題にあたるかもしれない。その際は、指導者の価値観にもよるが、より実践に近い“8.5mインターバル距離で91.4cmの高さで出した8秒0”の方の技能の程度が高いと捉えるべきだろう。また、生徒には、納得し理解しやすくするために、あらかじめ選んだインターバル、高さのレーンに基本点をつけておく方法も考えられる。例えば、男子の場合、8.5mインターバル・91.4cmの高さは、基本点は20点。8.0mインターバル・83.8cmの高さは15点。7.5mインターバル・83.8cmの高さは13点。7.0mインターバル・76.2cmの高さは10点。6.5mインターバル・68.0cmの高さは5点などつけるとよい。大切なことは、ハードルの特性に触れることを前提として授業を展開することにある。

②ハードル走のハードルの高さの決定と練習

	市販されているハードルの高さの種類	公式競技会使用される種目
1	106.7cm (高校生一般用)	一般・高校男子110mH
2	99.1cm (高校生一般用)	U20男子110mH
3	91.4cm (中学生用) (高校生一般用)	U18男子・中学男子110mH 一般・U20・高校男子400mH
4	83.8cm (中学生用) (高校生一般用)	一般・U20・高校女子100mH
5	76.2cm (中学生用) (高校生一般用)	中学女子100mH 一般・U20・U18・高校女子400mH
6	68.0cm (小学生用) (中学生用)	小学生男女80mH (70cm)
7	60.0cm (小学生用) (中学生用)	
8	52.0cm (小学生用)	
9	44.0cm (小学生用)	

公認競技会で使用されるハードル競技のハードルの高さは上記の通りだが、学校体育で使用するハードルの高さは、インターバルの間隔同様、生徒の走力、体型、踏切や着地時の技術の優劣等によってそれぞれ異なる。各学校によってハードル所有個数・種類によるが、目安となる高さは以下に示す。

ハードルの高さの決定の例(男子)

- 6. 5mインターバル距離での練習→76.2cm又は68.0cmの高さ
- 7. 0mインターバル距離での練習→76.2cmの高さ
- 7. 5mインターバル距離での練習→83.8cmの高さ
- 8. 0mインターバル距離での練習→83.8cm又は91.4cmの高さ
- 8. 5mインターバル距離での練習→91.4cmの高さ

ハードルの高さの決定の例(女子)

- 6. 0mインターバル距離での練習→60.0cm又は52.0cmの高さ
- 6. 5mインターバル距離での練習→60.0cmの高さ
- 7. 0mインターバル距離での練習→68.0cmの高さ
- 7. 5mインターバル距離での練習→68.0cm又は76.2cmの高さ
- 8. 0mインターバル距離での練習→76.2cmの高さ

③『教材の工夫（ハードル）例』

ハードル走の学習を妨げる1つの要因として、高さのある障害物を跳び越える恐怖心がある。そのため導入時には、脚がハードルにあたっても痛くない用具や高さをあまり感じさせない用具を使用するとよい。脚があたっても痛くない用具や跳ぶ目印になるハードルの代用品としては、以下のものが考えられる。

- ・斜め半分に切った段ボール箱、カラーコーン、ペットボトル
- ・ハードルのバーをゴムにしたり、スポンジ製のカバーを付けたもの（写真1）
- ・カラーコーンにバーをかけたもの
- ・プラスチック製のハードル（写真2）
- ・カバー付きのバーが可動式になっているハードル（フレキシブルハードル）（写真3）
- ・プラスチック製のフレキシブルハードル（写真4）

これらの用具をそれぞれの練習の場において用いることで、思いきりハードル走に挑戦することができる。



（写真1）（市販のスポンジ製のカバー）



（写真2）（手製の塩化ビニール管製のハードル）



（写真3）（市販のフレキシブルハードル）



（写真4）（手製の塩化ビニール管製+スポンジ製のフレキシブルハードル）

5 安全への配慮

予想される事故	事故防止への対応
<p>【施設・設備・用具が要因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グラウンド等に凹み部分があると、捻挫や転倒事故の危険性がある。 ・練習に使用する器具（ハードル等）の破損。 ・器具（ハードル等）の設置状況、老朽化における弾力性不足。 ・器具（ハードル等）の設置や片付けの手順の間違い。 <p>(傷害例) 捻挫、打撲、擦過傷、骨折、死亡</p> <p>【活動内容が要因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタート場面においては、頭を下げた状態で走ることから前方を確認できず衝突事故が起こる危険性がある。 ・周辺を確認せずにトラックを横切り、衝突事故がおこる危険性がある。 ・ハードルに引っかかり転倒する。 ・ハードルを超えた後に転倒する。 ・倒れたハードルを直そうと横から入ってきた生徒が走っている生徒と衝突する。 ・ウォーミングアップ不足でダッシュ等による肉離れ（筋断裂）。 ・その他生徒の能力及び体調を把握しないと肉離れ、シンスプリント、貧血、腰椎分離症、過換気症候群、ジャンパー膝等になる可能性がある。 <p>(傷害例) 捻挫、打撲、擦過傷、骨折、死亡</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グラウンドの整備状況に目を配り、不整地はならし捻挫等を未然に防ぐ。 ・陸上競技では、多くの器具が使用されている。日々の点検、整備を怠ると事故に繋がる危険性があるため、常に整備や器具の管理、点検を行うことが大切である。 ・ハードルの高さやインターバルが正しく設置されているかまた正しく選択されているか指導者が助言する。 ・走方向、練習形態を一定にし、衝突事故を防ぐ。 ・疾走後に方向を変える（レーンを横切る）時は、必ず前後左右を確認してから行動する。 ・走者は「〇〇レーン行きます」等の声かけを行い、安全を確認した上で疾走する。 ・段階的練習方法でハードルを跳ぶ技術を身に付けさせる。 ・ハードルをソフトハードルやフレキシブルハードルにして取り組みやすい器具（ハードル）を使用する。 ・必ず前後左右を確認してからハードルを直させる。 ・全体でストレッチや体操をしっかり行わせ、不十分な箇所は各自それぞれ補わせる。 ・生徒の能力に適した授業内容、器具の選定、生徒の体調管理及び把握は、事故を未然に防ぐ。 ・生徒の体調不良がないかなどの健康観察をしっかりと行わせ、自分の体調や状態を把握させる。

6 参考資料・課題解決のための資料

資料1 『学習状況調査』例

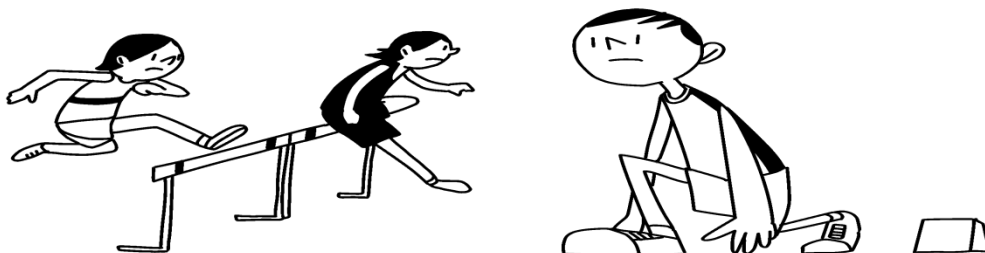
陸上競技 ハードル走 学習状況調査 _____年_____組 _____番氏名								
質問項目 4：はい 3：どちらかと言えば、はい 2：どちらかと言えばいいえ 1：いいえ								
1	あなたは陸上競技（ハードル走）が好きですか。				4	3	2	1
2	あなたは陸上競技（ハードル走）の授業が楽しみですか。				4	3	2	1
3	あなたは陸上競技（ハードル走）の授業で印象的な場面はありますか。				4	3	2	1
4	あなたはハードル走に関わる用語を5つ以上言うことができますか。				4	3	2	1
5	あなたは仲間にハードル走の助言をすると、具体的に助言できますか。				4	3	2	1
6	ハードル走を楽しむために必要な内容はどれでしょうか。	①	ハードルの技術向上	4	3	2	1	
		②	仲間との競争	4	3	2	1	
		③	仲間の支援	4	3	2	1	
		④	安全に配慮すること	4	3	2	1	
7	技術向上に必要なことは何ですか。	①	体調や能力の把握	4	3	2	1	
		②	ポイントや動きのコツを理解する	4	3	2	1	
		③	繰り返しの練習	4	3	2	1	
		④	仲間の協力や助言	4	3	2	1	
8	ハードルが「できた！！」と思う要因は何ですか。	①	記録が上がった	4	3	2	1	
		②	ハードルをスムーズに走りこすことができた	4	3	2	1	
		③	競争で勝つことができた	4	3	2	1	
		④	安全に全部のハードルを走り越すことができた	4	3	2	1	
9	仲間に助言や支援するとき気を付けることは何ですか。	①	安全面や体調などを考慮する内容	4	3	2	1	
		②	技術のポイントや課題を明確にしてあげること	4	3	2	1	
		③	「がんばって」「よかったよ」などの前向きな言葉がけ	4	3	2	1	
		④	一緒に競い合おうとする姿勢	4	3	2	1	
10	ハードル走の授業で、特に学べそうな内容はどのような事ですか。	①	ハードルを滑らかに走り越す技術	4	3	2	1	
		②	記録向上や競争する楽しさや姿勢	4	3	2	1	
		③	ハードルに関する特性やルールなどの知識	4	3	2	1	
		④	仲間を支援する仕方や課題解決に向けた考え方	4	3	2	1	

資料2 『学習カード』例

個人学習カード 年 組 番氏名 / () 校時

種目名 陸上競技 ハードル走					目標 (記録)
目標 (技能面)					
技能のポイント (練習内容、練習で気をつけるポイント)					
評価 (◎○△×で記入)					反省
意欲	安全	協力	工夫	教え合い	

- ① 意欲…自己の課題解決に向け、粘り強く学習に取り組んだ。
- ②安全…ルールやマナーを守り、安全に注意して学習できた。
- ③協力…グループ内で協力して練習に取り組むことができた。
- ④工夫…めあての達成のために、練習を工夫して効果的な学習ができた。
- ⑤教え合い…仲間にアドバイスをしたり、良いところを認め合ったりすることができた。



資料3①

『ハードル走の技術評価のためチェックシート①』例

↓該当するところに○をつける

番号	評価対象局面	チェックポイント	評価		
			良い	普通	悪い
①	全体（インターバルを含む）	3歩でリズムよく走れているか			
②		踏切と着地で減速していない			
3		インターバルで上体が過度に前、後傾していないか			
④	アプローチ	1台目までスムーズに加速しているか			
5		踏切で跳び上がりすぎていないか			
⑥	ハードリング 側面から	遠くから踏み切って、近くに着地しているか 踏切側＝6～7足長 着地側＝4～5足長			
7		踏み切り脚でしっかり地面を蹴っているか			
8		振り上げ脚の膝を屈曲したまま素早く引き上げているか			
⑨		踏切後、素早く振り上げ脚の膝を伸ばし切っているか			
10		上半身がハードルに向かいながら前傾しているか (ディップ)			
11		着地時に頭部から振り下ろした脚まで一直線になっているか			
⑫		着地後、抜き脚がスムーズに前方に引き出されているか			
13		ハードリング 正面から	上半身と下半身が大きくねじられバランスをくずしていないか		
14	上半身がクリアランス中に右か左を向いていないか				
15	振り上げ脚を真っ直ぐ振り上げているか				
⑬	抜き脚が早く立ちすぎていないか				

↑

チェックポイントは16カ所。そのうち特に重要なものを○つき数字で示してある。

資料3②

『ハードル走の技術評価のためチェックシート②（技術上達者対象用）』例

該当するところに○をつける↓

番号	評価対象局面	チェックポイント	評価		
			良い	普通	悪い
1	アプローチ	スタートで立ち上がりが早すぎないか			
2		踏み切りの2歩前から脚が流れてしまっていないか			
3		1歩前をついたときに遊脚の軸足の膝より前にきているか			
4		踏み切り1歩前から踏み切りが間延びせずタタンと入れているか			
5		1台目の踏み切りを適切な姿勢で入れているか（高い位置、適切な上半身の姿勢）			
6		踏み切り時に膝下を出さずに身体の真下（やや後方）で踏み切れているか			
7		踏み切り脚に体重が乗ったとき、振り上げ脚がしっかり前に膝をたたんで引き出されているか			
8		踏み切り時に上半身をつぶした（腰の高さが低い：推進力を生まない）踏み切りになっていないか			
9		踏み切り位置が近くなりすぎているか（高校男子で8足、女子で7.5足以上が目安）			
10		踏み切り時の空中で正面から見て振り上げ脚側に上半身が傾いていないか			
11		踏み切り直後にリードアームの肘が身体よりもしっかり前にきているか			
12		踏み切り直後にリードアームは適切に曲げ、前後方向に力が入っているか（横に振っていないか）			
13	ハードリング	着地前にリードアームを振り上げ脚が下がり始める前の早いタイミングで戻そうとしていないか			
14		ハードル上で抜き足を早く前に持ってこようとしすぎているか			
15		振着地前に振り上げ脚を早いタイミングで下ろそうとしていないか			
16		着地のときに軸脚から頭の先まで一直線（やや前傾）になっているか			
17		着地のときに抜き足の腰、膝が身体の正面まで持ってこれているか			
18		着地後の0.1歩目で鋭く走りにつなげられているか （かかとに加重した着地になっていないか）			

資料4①

『50m走から算出した50mハードル走の目標タイムと得点』例

単位 秒

50m走 タイム	50mH走 基準タイム	得点									
		10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
5.5	7.3	~6.4	6.6	6.8	7.0	7.3	7.6	7.8	8.0	8.3	8.5~
5.6	7.4	~6.5	6.7	6.9	7.1	7.4	7.6	7.9	8.1	8.4	8.6~
5.7	7.5	~6.6	6.7	7.0	7.2	7.5	7.7	7.9	8.2	8.4	8.7~
5.8	7.6	~6.6	6.8	7.1	7.3	7.6	7.8	8.0	8.3	8.5	8.8~
5.9	7.6	~6.7	6.9	7.1	7.4	7.6	7.9	8.1	8.4	8.6	8.8~
6.0	7.7	~6.8	7.0	7.2	7.5	7.7	8.0	8.2	8.4	8.7	8.9~
6.1	7.8	~6.9	7.1	7.3	7.5	7.8	8.0	8.3	8.5	8.8	9.0~
6.2	7.9	~7.0	7.1	7.4	7.6	7.9	8.1	8.3	8.6	8.8	9.1~
6.3	8.0	~7.0	7.2	7.5	7.7	8.0	8.2	8.4	8.7	8.9	9.2~
6.4	8.0	~7.1	7.3	7.5	7.8	8.0	8.3	8.5	8.8	9.0	9.2~
6.5	8.1	~7.2	7.4	7.6	7.9	8.1	8.4	8.6	8.8	9.1	9.3
6.6	8.2	~7.3	7.5	7.7	8.0	8.2	8.5	8.7	8.9	9.2	9.4~
6.7	8.3	~7.4	7.6	7.8	8.1	8.3	8.6	8.8	9.0	9.3	9.5~
6.8	8.4	~7.5	7.7	7.9	8.0	8.4	8.7	8.9	9.1	9.4	9.6~
6.9	8.4	~7.5	7.7	7.9	8.2	8.4	8.7	8.9	9.2	9.4	9.6~
7.0	8.5	~7.6	7.8	8.0	8.3	8.5	8.8	9.0	9.2	9.5	9.7~
7.1	8.6	~7.7	7.9	8.1	8.4	8.6	8.8	9.1	9.3	9.6	9.8~
7.2	8.7	~7.8	7.9	8.2	8.4	8.7	8.9	9.2	9.4	9.7	9.9~
7.3	8.8	~7.9	8.0	8.3	8.5	8.8	9.0	9.2	9.5	9.7	10.0~
7.4	8.9	~7.9	8.1	8.4	8.6	8.9	9.1	9.3	9.6	9.8	10.0~
7.5	8.9	~8.0	8.2	8.4	8.7	8.9	9.2	9.4	9.7	9.9	10.1~
7.6	9.0	~8.1	8.3	8.5	8.8	9.0	9.3	9.4	9.7	10.0	10.2~
7.7	9.1	~8.2	8.4	8.6	8.8	9.1	9.3	9.6	9.8	10.1	10.3~
7.8	9.2	~8.3	8.4	8.7	8.9	9.2	9.4	9.7	9.9	10.1	10.4~

資料4②

『50m走から算出した50mハードル走の目標タイムと得点』例

単位 秒

50m走タイム	50mH走基準タイム	得点									
		10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
7.9	9.3	~8.4	8.5	8.8	9.0	9.3	9.5	9.8	10.1	10.4	10.7~
8.0	9.3	~8.4	8.6	8.8	9.1	9.3	9.6	9.9	10.2	10.5	10.7~
8.1	9.6	~8.6	8.8	9.0	9.3	9.6	9.8	10.1	10.4	10.7	10.9~
8.2	9.7	~8.8	9.0	9.2	9.5	9.7	9.9	10.2	10.5	10.8	11.1~
8.3	9.9	~8.9	9.1	9.4	9.6	9.9	10.1	10.4	10.7	11.0	11.2~
8.4	10.0	~9.1	9.3	9.5	9.8	10.0	10.2	10.5	10.8	11.1	11.4~
8.5	10.2	~9.2	9.4	9.7	9.9	10.2	10.4	10.7	11.0	11.3	11.5~
8.6	10.3	~9.4	9.6	9.8	10.1	10.3	10.5	10.8	11.1	11.4	11.7~
8.7	10.5	~9.5	9.7	10.0	10.2	10.5	10.7	11.0	11.3	11.6	11.8~
8.8	10.6	~9.7	9.9	10.1	10.4	10.6	10.8	11.1	11.4	11.7	12.0~
8.9	10.8	~9.9	10.0	10.3	10.5	10.8	11.0	11.3	11.6	11.9	12.1~
9.0	10.9	~10.0	10.2	10.4	10.7	10.9	11.1	11.4	11.7	12.0	12.3~
9.1	11.1	~10.1	10.3	10.6	10.8	11.1	11.3	11.6	11.9	12.2	12.4~
9.2	11.2	~10.3	10.5	10.7	11.0	11.2	11.4	11.7	12.0	12.3	12.6~
9.3	11.4	~10.4	10.6	10.9	11.1	11.4	11.6	11.9	12.2	12.5	12.9~
9.4	11.5	~10.6	10.8	11.0	11.3	11.5	11.7	12.0	12.3	12.6	13.0~
9.5	11.7	~10.8	10.9	11.2	11.4	11.7	11.9	12.2	12.5	12.8	13.2~
9.6	11.8	~10.9	11.1	11.3	11.6	11.8	12.0	12.3	12.6	12.9	13.3~
9.7	12.0	~11.0	11.2	11.5	11.7	12.0	12.2	12.5	12.8	13.1	13.5~
9.8	12.1	~11.2	11.4	11.6	11.9	12.1	12.3	12.6	12.9	13.2	13.6~
9.9	12.3	~11.3	11.5	11.8	12.0	12.3	12.5	12.8	13.1	13.4	13.8~
10.0	12.4	~11.5	11.7	11.9	12.2	12.4	12.6	12.9	13.2	13.5	13.9~