

## 2学年保健体育科補助資料

保健体育科の課題は順調に進んでいるでしょうか？今回は、**体育分野「ハードル走」学習カードp1の模範解答**を掲載します。しっかり確認し、答え合わせを行っておきましょう。

ハードル走の調べ学習カードについては先週の補助資料の中でも説明しています。確認をしてください。

また、前回の課題の陸上競技まとめプリント（クラウチングスタートとバトンパスについて）は余白がなくなるほど情報を書き込んだり、イラスト等を踏まえて上手にポイントを説明したりと、調べ学習をしっかり行っている人が大勢いました。今回はまだ学習していない単元になりますが、事前学習をしっかり行い、授業での学習に繋げていきましょう！！

### 1) 始まりと発展

「走る」・「とぶ」・「投げる」などの基本的な運動能力を競うことは古くからおこなわれており、紀元前776年にはギリシャでオリンピック競技会が行われていた。

陸上競技は、18世紀前おもにイギリスにおいて普及、発展し、近代オリンピック第一回「アテネ」大会（1896年）の復活とともに世界各国に普及した。わが国には、明治初期に伝えられ、1912年のオリンピック第5回「ストックホルム」大会に初参加した。

### 2) 陸上競技の基本用語

- ①【クラウチングスタート】：両手を地面について、しゃがんだ姿勢からスタートする方法。短距離走などで用いる。
- ②【スタンディングスタート】：どちらかの足を前に出し、立った姿勢からスタートする方法。長距離走などで用いる。
- ③【足長（そくちょう）】：つま先からかかとまでの長さ。クラウチングスタートの足の位置やリレーのマークの位置を決めるときに用いる。
- ④【トルソー】：胴体のこと。頭、首、肩、腕、脚をのぞいたからだの部分。
- ⑤【テークオーバーゾーン】：リレーでバトンの受け渡しを行う区間。
- ⑥【アプローチ】：ハードル走のスタートから一台目の踏切までの区間。
- ⑦【ハードリング】：ハードルを越えるときの、踏み切って着地するまでの一連の動作。
- ⑧【インターバル】：ハードルとハードルの間のこと。

### 3) どんなスポーツ？

走る・跳ぶ・投げるなどの基本的な運動能力を「速さ」・「高さ」・「長さ」によって競う競技。良い動きやフォームを身に着けると記録が向上するので、「自己記録に挑戦」したり、仲間と「競争」する楽しさや喜びを味わえる。

### 4) ハードル走の特徴

ハードル走は、スピードにのって走りながらコースに置かれたハードルをこえていく速さを競う種目である。スピードにのった「①アプローチ」、スピードを維持したすばやい「②ハードリング」、リズムを意識した「③インターバル」が大切である。

### 5) ハードル走の主なルールをまとめよう！

	種目	ハードルの高さ	ハードルの数	スタート ～第1ハードル	ハードル間	最後のハードル ～フィニッシュ
中学男子	110mH	91.4cm	10台	13.72m	9.14m	14.02m
中学女子	100mH	76.2cm	10台	13.00m	8.00m	15.00m

<主なルール ステップアップp85参照>

- ・決められたレーンを走り通さなければならない。
- ・足または脚をハードルの外側にはみ出させて通ったり、自分のレーン以外のハードルをとぶと失格。
- ・わざとハードルを倒すと失格となる。（わざとでなければ失格にはならない。）

※プリントの裏面は授業の振り返りで使うので、何も記入しないでください！！