**家庭での保健体育の学習コンテンツ　学習カード（知識編）**

**陸上競技（ハードル走）の歴史や成り立ちを学ぼう**

　　年　　組　　番　氏名

**Ａ　「NHK for School」の動画（40秒）を視聴して、（　）に入る言葉を調べよう。**

（https://www2.nhk.or.jp/school/movie/clip.cgi?das\_id=D0005360040\_00000）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| あらすじ  （特に音声に注目） | ①歴史は、中世（A　　　　　　）にさかのぼります。貴族たちは馬に乗り、小川や柵など障害物をとびこえ、（B　　　　）を楽しんでいました。 | ②馬に乗れない人たちは、自らの足で野山をかけ、（Ｃ　　　　）をとびこえて楽しみました。 | 19世紀、野山ではなく、競技場の中で障害物をとびこえる競技、つまり（Ｄ　　　　　）が確立したのです。 |

**Ｂ　次のURLを参考に「ハードルの改良の過程と記録の向上」等について、（　）に入る言葉を調べよう。**（①②③左図はhttps://tsukuba-ac-ob.com/kiko/okao\_20181015/、又は③右図は、okao\_20181029/）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\owner\Downloads\2fc1771c204bf92e8357933794a9b0eb.gif |  |  |  |
| 時代 | ①　　1895年 | ② 1908年 | ③ 1920年頃 |
| ハードル形状 | Ｅ　　　　ハードル | 逆Ｔ字型ハードル | Ｇ　　　　　　ハードル |
| 飛び越し方 | ハードル上で両手を「バンザイ型」にしながら前脚を内側に曲げ、踏切脚も臀部の内側に曲げる「あぐら座り」をしている。 | | 前脚を（Ｈ　　　　）に伸ばし、踏み切った脚は後方に（Ｉ　　　　）に曲げる今日の基礎を築く技術 |
| 備考 | 木製で固定が主眼のため、ハードルにぶつかっても倒れず、選手が転倒して負傷していた。また、第二次大戦前の古いルールでは「レース中、ハードルを３台倒すと（Ｆ　　　）」という規則を適用していた。 | | 横木に3.6kg以上の力が加わると前方へ倒れ、選手の心理的負担が一気に軽くなった。また、材質変更（木製→鉄製へ）に伴い、軽量化も図られ、気軽に練習で活用でき、飛躍的に技術が向上した。 |

**C　なぜ男子は110ｍHか。距離が100ｍではない理由を調べ、下表を完成させよう。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ｊ　距離が100ｍでない理由は、  　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　だからです。 | | |
| スタートから第一ハードルまでの距離 | １３．７２　メートル | Ｋ　　　　　　　　　ヤード |
| ハードルとハードルの間 | ９．１４　メートル | L 　　　　　　　　ヤード |
| スタートからゴールまでの距離 | １１０　メートル | M（おおよそ）　　　　　　　ヤード |

**ヒント…**昔は120YHであった。下図の単位はヤード（1ﾔｰﾄﾞ＝0.914ﾒｰﾄﾙ）。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15 |

ｽﾀｰﾄ　　　　　①ﾊｰﾄﾞﾙ②　 　③　　 ④　 ⑤　 ⑥　　 ⑦　　 ⑧　　⑨　　 ⑩　 　　　　ｺﾞｰﾙ