**家庭での保健体育の学習コンテンツ　学習カード**

**ハードル走 －思考力、判断力、表現力等－**

　　年　　組　　番　氏名

①　自分のハードル走の姿をイメージして、踏切姿勢と着地姿勢を絵で描いてみよう。

　（図のように棒人形で、ひじ・膝・腰を〇で書きましょう）

踏切姿勢

着地姿勢

②　スピードを落とさずに、リズミカルに走るためには、どのようなポイント（課題）を意識したらよいと思いますか。①の自分のハードル走のイメージから、特に意識するポイントを言葉で書いてみよう。

③　②で考えたポイント（課題）を意識して練習するためには、どのような練習をしたらよいでしょうか。スライドで示された練習方法Ⅰ～Ⅵから選んでみよう。（複数可）

該当するものがない場合は具体的な方法を考えてみよう

選んだ練習方法

④　「　　　　　　　」の練習方法を選んだ理由を言葉で説明しよう。

また、練習後の自分の姿をイメージして、絵や言葉で書いてみよう。

選んだ理由

練習後のイメージ

★　練習後、改善されたと思われる部分を①に赤ペンで書き加えてみよう

⑤　体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえ、ハードル走を仲間とともに楽しむための練習や競争の方法、工夫できることを考えて書いてみよう。