

事例 小学校体育科
1 単元について

西濃地区（E小学校）

対 象 学 年	小学校 第5・6学年
学 習 指 導 要 領	第5学年及び第6学年 「C 陸上運動」
単 元 名	「ハードル走」 （全11時間）
単 元 目 標	<p>(1) 技 能（運動の技能） ハードルを低くまたぎ越して、3歩のリズムで走りきることができる。</p> <p>(2) 態 度（運動への関心・意欲・態度） お互いの姿を見合い、教え合ったり、励まし合ったりしながら運動することができる。</p> <p>(3) 学 び 方（運動についての思考・判断） 自分の課題やつまずきに気づき、適切な練習の場や練習の方法を工夫することができる。</p>
配 慮 事 項	<p>基礎的・基本的な内容の確実な定着の工夫 単元指導計画の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走は、体格や走力による影響が大きく、また、技能習熟や記録にも個人差が現れる運動である。そこで、どの児童にもできるようになった喜びが実感できるように、ゆとりある時間数を確保する。 ・インターバルを選択できるようにしたり、50m走のタイムとの接近度を競ったりするなど、学習意欲を高める工夫をする。 ・ペア学習を基本とし、運動する者と見る者の相互関係を深め、相互の課題やつまずきの見極めと適切な練習の場や練習の方法を工夫することによって、課題追求を主体的、継続的にできるようにする。 ・個々の技能の伸びや記録の向上を確かめ、個人又は児童相互で評価のしやすい段階表を工夫・準備する。 <p>単位時間の工夫 計画の場面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走の特性や児童の心身の発達を踏まえた上で、ハードル走に必要な技能を単位時間ごとの課題として提示し、児童に理解しやすいようにする。 ・全体計画会では、示範や図、VTR等を効果的に使った課題提示を工夫することによって、個人課題や予想されるつまずきについて具体的にイメージできるようにする。 ・グループ計画会では、グループや個人の課題を確認し合い、リーダーから練習の方法やきまりを提案することで、1時間の進め方を確認する。 <p>展開の場面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ハードル走は、ハードルをリズムカルにまたぎ越しながら全力で走る運動であり、技能の習得が難しい運動である。そのために、根気強く、また、安全に運動させるために十分な練習時間を確保する。 ・ハードルに対する恐怖心を伴う運動であるために、ハードルバーを工夫して恐怖心を取り除くようにする。 ・「課題と予想されるつまずき - 練習の場 - 練習の方法」を明示し、課題追求を主体的、継続的にできるようにする。 ・きまりを守って活動することは、運動技能を高め、学習態度を育成するために大切であることを理解できるようにする。 <p>評価の場面</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人やグループの評価をし、めあてに対する成果や問題点を話し合い、互いの伸びや努力について認め合うことによって、次の活動への見通しや意欲がもてるようにする。 ・使用する器具が多いため、その準備と後片付け、安全点検などの時間も考慮する。
参 考 資 料	<p>資料1：学習カード・・・個人のめあてをもたせるために使用 資料2：POカード・・・課題達成度（技能）の記録として使用 資料3：MOカード・・・規範生成度（態度）の記録として使用 資料4：段 階 表・・・技能のできばえを評価したり、個人のめあてをもたせるために使用</p>

2. 単元の評価規準

	ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能
内容のまとめ ごとの評価規準	陸上運動の楽しさや喜びを求めて進んで取り組もうとする。また、勝敗に対して正しい態度をとろうとするとともに、安全に留意して運動をしようとする。	自分の力にあった課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫している。	短距離走・リレー、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びについて、競争したり、記録を高めたりするための技能を身に付けている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ハードル走の楽しさや喜びを味わおうとする。 (楽しさ体験) 安全に留意し、ルールや約束を守って学習しようとする。 (社会的態度) 進んで学習に取り組むなかで、仲間と教え合い、励まし合って運動しようとする。 (社会的態度) 仲間からの励ましや援助を素直に受け止めることができる。 (社会的態度) 自分の目標に向かって努力している仲間を認めることができる。 (社会的態度) 	<ul style="list-style-type: none"> ハードル走の技能構造を理解しそれを達成するための学習の進め方を理解している。 (知識・理解) 学習カードや段階表から、自分の課題やつまずきを見付けることができる。 (思考・判断) 自分に適した練習の場や、練習の仕方を選ぶことができる。 (思考・判断) 学習カードや段階表を使って、技能の向上を確かめることができる。 (評価) 	<ul style="list-style-type: none"> ハードル走の技能を習得してリズムカルに走りきることができる。 (技能向上) 技能を高め、記録を向上させることができる。 (技能向上)

	ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能
単位時間における	<ul style="list-style-type: none"> ハードル走の楽しさや喜びを味わうために、積極的に運動しようとする意欲をもつことができる。 器具の扱いや練習の仕方などの安全に留意し、進んでルールや約束を守って学習することができる。 自分から進んで練習に取り組むなかで、仲間と教え合い、励まし合って運動することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習カードや段階表から、ハードル走の技能構造を理解し、それを達成するための学習の進め方を理解することができる。 学習カードや段階表から、自分の課題やつまずきを見付けることができる。 自分の目標に適した課題を選択することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> いろいろなインターバルのコースを試しながら、自分に合ったインターバルを見付け調子よく走ることができる。 インターバルを3歩で走りきることができる。 振り上げ足をまっすぐに振り上げ、前後の脚を大きく開くことができる。

<p>る 具 体 の 評 価 規 準</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仲間からの援助を素直に受け入れたり、仲間の精一杯がんばる姿を認めて、お互いの努力を認め合ったりして学習することができる。 ・ より高い目標を目指して努力したことを振り返ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の課題に適した練習の場や方法を工夫して学習を進めていくことができる。 ・ 学習カードや段階表を使って、適切な評価をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 抜き足を真横から回すように引き抜くことができる。
--	---	---	--

3. 指導と評価の計画 (第5学年: 第1時~第5時、第8時~第10時 第6学年: 第1時~第10時、第3時を除く)

(1) 評価規準を盛り込んだ単元指導計画

陸上運動 ハードル走 単元指導計画

条件 過程	学習内容		観点別評価規準及び方法			5 年	6 年
	運動の側面	集団の側面	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能		
計 画	ねらい 5年「インターバルを3歩のリズムで走りきることができる」 6年「ハードルを低くまたぎ越して、3歩のリズムで調子よく走りきることができる」	ねがい 「お互いの姿を見合い、教え合ったり励まし合ったりしながら運動することができる」	ハードル走の楽しさや喜びを味わうために、積極的に運動しようとする意欲をもつことができる。 (学習カード・観察)	学習カードや段階表から、ハードル走の技能構造を理解し、それを達成するための学習の進め方を理解することができる。 (学習カード・観察)			
	【記録会】 自分や仲間の力を知り、目標を立てることができる。	学習のきまりに従って活動することができる。 ・準備や片付け ・練習回数	器具の扱いや練習の仕方などの安全に留意し、進んでルールや約束を守って学習することができる。 (MOカード・学習カード・観察)	学習カードや段階表から、自分の課題やつまづきを見付けることができる。 (POカード・学習カード・観察)			
展 開	第1ハードルを調子よく越えることができる ・踏み切り足 ・スタートからのスピード	リーダーの指示に従ってすばやく行動できる。 ・活動の指示 ・気持ちのよい参加態度 ・みんなが安心して活動できる雰囲気作り		自分の目標に適した課題を選択することができる。 (学習カード・観察)	いろいろなインターバルのコースを試しながら、自分に合ったインターバルを見付け、走りきることができる。 (POカード・学習カード・観察)		
	インターバルを3歩のリズムで走りきることができる。 ・スピードと踏み切り位置 ・着地後の第一歩を大きく、大股で走る				インターバルを3歩で走りきることができる。 (POカード・学習カード・観察)		
	ハードルを低くまたぎ越すことができる。 ・振り上げ足の上げ方 ・前後の脚の開き方 ・抜き足の抜き方	仲間の課題やつまづきに気付き、教え合ったり励まし合ったりできる。 ・温かい援助と励ましの声 ・援助を受け入れる姿勢		自分の課題に適した練習の場や方法を工夫して学習を進めていくことができる。 (学習カード・観察)	振り上げ足をまっすぐ振り上げ、前後の脚を大きく開くことができる (POカード・学習カード・観察)		
	競技会に向けての総合練習 ・3歩のリズム ・ハードリング	最高記録を目指し、お互いに精一杯の努力ができる。 ・目標に向かって努力する気持ち ・認め合う態度	自分から進んで練習に取り組むなかで、仲間と教え合い、励まし合って運動することができる。 (MOカード・学習カード・観察)	学習カードや段階表を使って、適切な評価をすることができる。 (学習カード・観察)	抜き足を真横から回すように引き抜くことができる (POカード・学習カード・観察)		
	競技会 ・学習成果の発揮		仲間からの援助を素直に受け入れたら、仲間の精一杯がんばる姿を認めて、お互いの努力を認め合って学習することができる。 (MOカード・学習カード・観察)				
			より高い目標を目指して努力したことを振り返ることができる。 (学習カード・観察)				
評 価	【反省会】 競技会成績(順位・記録) 課題達成度 (接近度・ベストタイム・フォーム・伸び)	【反省会】 協力活動の程度 集団の結合度					

(2) 単元指導計画

陸上運動 ハードル走 単元指導計画

E小学校

条件 過程	学習内容		学習活動		教師の指導		5 年	6 年
	運動の側面	集団の側面	運動の側面・集団の側面	運動の側面	集団の側面			
計 画	ねらい 5年「インターバルを3歩のリズムで走りきることができる」 6年「ハードルを低くまたぎ越して、3歩のリズムで調子よく走りきることができる」	ねがい 「お互いの姿を見合い、教え合ったり励まし合ったりしながら運動することができる」	・説明から、全体計画（目標、目指す仲間学習の進め方やきまり）をつかむ。 ・1グループ6～7人（全6G） （グループ間等質・グループ内異質） ・グループで学習計画を立てる。 役割の分担・めざす仲間の姿・きまり	・VTRや図、示範からめざす姿や運動のイメージをもたせ、意欲の喚起を図る。 ・学習ノートを使って学習の進め方を具体的に示す	・リーダーの指示に従うことや相互の援助活動の大切さを事例で語る ・きまりの守り方や安全への留意点の重要性を話す。			
展 開	2	【記録会】 自分や仲間の力を知り、目標を立てることができる。	学習のきまりに従って活動することができる。 ・準備や片付け ・練習回数	<場の設定> スタート 50m ゴール 1G スキップハードルコース ローハードルコース : 6G ・スタートから第1ハードルまで：1.2m ・インターバル：5.5m、6m、6.5m、7m ・ハードルの高さ：54～60cm	・ハードル走と50m走の記録との差を明らかにすることで差を縮めるための課題を見付けさせる。 ・何度も練習し全体の調子をつかむ中で踏み切り足やインターバルを決める ・踏み切る位置に近い児童に対して、示範やうまくできる児童の踏み切り位置と比較させることで自分の問題に気付かせる。	・安全に留意しながら活動を進めるグループや個人を認める。		
	3	第1ハードルを調子よく越えることができる。 ・踏み切り足 ・スタートからのスピード	リーダーの指示に従ってすばやく行動できる。 ・活動の指示 ・気持ちのよい参加態度 ・みんなが安心して活動できる雰囲気作り	<1時間の流れ> L：活動の指示 PO：技能観察と採点 MD：活動のきまり点検	・スキップハードルコースで抜き足を大きく前に踏み出すことを体感させる ・ローハードルコースや、1台を抜き出して、前後に脚を大きく開くことを意識させて走らせる。	・きまりを守れなかったり、リーダーの指示が聞けなかったりする児童に対して、価値を教えるとともに、グループの関わりを意図的に仕組む。		
	4	インターバルを3歩のリズムで走りきることができる。 ・スピードと踏み切り位置 ・着地後の第一歩を大きく、大股で走る	・温かい援助と励ましの声 ・援助を受け入れる姿勢	前 半 練 習	・スタートから第1ハードルまで：1.2m ・インターバル：5.5m、6m、6.5m、7m ・ハードルの高さ：54～60cm	・スキップハードルを、抜き足を横にしないとうまく抜けない高さに設定して、横抜きを何度も体感させる。	・安全に留意しながら活動を進めるグループや個人を認める。	
	5		・みんなが安心して活動できる雰囲気作り	研 究 会	・スタートから第1ハードルまで：1.2m ・インターバル：5.5m、6m、6.5m、7m ・ハードルの高さ：54～60cm	・スキップハードルコースで抜き足を大きく前に踏み出すことを体感させる ・ローハードルコースや、1台を抜き出して、前後に脚を大きく開くことを意識させて走らせる。	・安全に留意しながら活動を進めるグループや個人を認める。	
	6	ハードルを低くまたぎ越すことができる。 ・振り上げ足の上げ方 ・前後の脚の開き方 ・抜き足の抜き方	・温かい援助と励ましの声 ・援助を受け入れる姿勢	後 半 練 習	・スタートから第1ハードルまで：1.2m ・インターバル：5.5m、6m、6.5m、7m ・ハードルの高さ：54～60cm	・スキップハードルを、抜き足を横にしないとうまく抜けない高さに設定して、横抜きを何度も体感させる。	・安全に留意しながら活動を進めるグループや個人を認める。	
	7		・援助を受け入れる姿勢	記 録 会	・スタートから第1ハードルまで：1.2m ・インターバル：5.5m、6m、6.5m、7m ・ハードルの高さ：54～60cm	・スキップハードルを、抜き足を横にしないとうまく抜けない高さに設定して、横抜きを何度も体感させる。	・安全に留意しながら活動を進めるグループや個人を認める。	
	8	競技会に向けての総合練習 ・3歩のリズム ・ハードリング	・援助を受け入れる姿勢	反 省 会	・スタートから第1ハードルまで：1.2m ・インターバル：5.5m、6m、6.5m、7m ・ハードルの高さ：54～60cm	・スキップハードルを、抜き足を横にしないとうまく抜けない高さに設定して、横抜きを何度も体感させる。	・安全に留意しながら活動を進めるグループや個人を認める。	
	9	競技会 ・学習成果の発揮	・援助を受け入れる姿勢	<競技会> MD：援助のきまり点検 ・グループ順に1人2回の記録測定を行う ・全員で、技能の伸びや努力を確かめる。 ・グループ活動全体を振り返る。	・スタートから第1ハードルまで：1.2m ・インターバル：5.5m、6m、6.5m、7m ・ハードルの高さ：54～60cm	・スキップハードルを、抜き足を横にしないとうまく抜けない高さに設定して、横抜きを何度も体感させる。	・安全に留意しながら活動を進めるグループや個人を認める。	
	評 価	【反省会】 競技会成績（順位・記録） 課題達成度 （接近度・ベストタイム・フォーム・伸び）	【反省会】 協力活動の程度 集団の結合度	・グループ活動全体を振り返る。 課題が達成できたか きまりを守ることができたか 自分の役割を果たすことができたか 教え合いや励まし合いができたか	・記録だけでなく、それを生み出した要因を、実際の姿や事実をもとに認める。	・お互いに教え合い、励まし合ったり、それに応え合ったりした仲間としての心の結び付きを価値付ける。		

4 単位時間の授業展開例

(1) 本時のめあて

技能の内容：ハードルを低くまたぎ越すことができる。

態度の内容：仲間の課題やつまずきに気付き、教え合ったり励まし合ったりできる。

学び方の内容：自分の課題やつまずきに気付き、適切な練習の場や練習の方法を工夫することができる。

(2) 本時の位置 5 / 9時 (第6学年)

(3) 展開案

条件 過程	学 習 内 容		学 習 活 動		教 師 の 指 導	
	運 動 の 側 面	集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 ・ 集 団 の 側 面	運 動 の 側 面 へ の 指 導	集 団 の 側 面 へ の 指 導	
計 画 画	ハードルを低くまたぎ越すことができる	仲間の課題やつまずきに気付き、教え合ったり励まし合ったりできる仲間になる	器具の準備・準備運動 ・グループごとに分担してキバキと準備 ・準備運動～スキップハードル 全体会 ・本時のめあての説明を聞く。 グループ会 ・リーダーの司会で本時の学習計画を立てる。 ・ペアで、お互いの課題と練習の仕方について確認する。	・本時の目指す姿やポイントを各自の姿と比較できるように、示範と図によって、ていねいに説明する。 ・課題や練習の場・方法にズレが生じている児童に対しては、その根拠を聞くことで課題に対する見方を確認したうえで、段階表を使って具体的な練習の場や方法を指示する。	・準備がグループごとに円滑に進むよう見届けながら、安全の視点をリーダーに確認する。 ・前時までのよりよい仲間との関わりを例示し、心の結び付きを大切にしたい行動の仕方を説明する。	
	・G課題、個人課題の把握	・めざす仲間像、きまりの把握	ペア練習 ・ペアで、個人課題に基づいて、練習の内容や方法を選択して練習する。 ハードルを1～2台取り出して部分練習をする。 仲間の課題を理解して、適切なアドバイスをし合って練習する。	【思考・判断】 自分の課題に適した練習の場や方法を工夫して学習を進めていくことができる。 選択した場において何を意識して取り組んでいるかを聞き取ることで、練習方法の根拠を明らかにし、運動の見方を高める。 ・スキップハードルで、抜き足を大きく前に踏み出すことを体感させる。 ・前半練習での課題が正しく把握できているかを確認し後半練習のポイントアドバイスを。 (技能) 振り上げ足をまっすぐに振り上げ、前後の足を大きく開くことができる。 5個に応じた指導事例参照 ・全員が、仲間の走る姿を適切に観察しているかを確認し、できていないグループには見る位置や内容を確認する。	・アドバイスするポイントを焦点化してペアで声をかけ合いながら取り組む雰囲気を生み出す。 ・援助活動が弱いペアには、教師と一緒に見ながら、アドバイスすべきポイントや声のかけ方を具体的に示す。 ・リーダーに後半練習に向けて、グループで声をかけたり励ましたりすることができるような雰囲気づくりを大切にさせる。 ・インターバルを走るときに、技能を高めるために、グループの仲間全員から必ず声をかけさせる。そうしているグループを認める。 ・各自の課題について教え合うとともに、少しでもよくなった点を見逃さずに認め合うことを大切にしよう話す。	
展 開	前後の足を大きく開いて、ハードルをまたぐように越す ・踏み切り足のふんばり ・振り上げ足をまっすぐに振り出す。	視点を確認し合いながら、教え合って活動できる。 ・視点と見る位置の確認 ・試技後のアドバイス	研究会 (L) 進行 ・前半練習の成果を確認、交流し合い、後半練習のめあてと課題の解決方法を話し合う。	【記録会】 本時の学習の成果を発揮することができる。	精一杯走る仲間に対して、応援したり励まし合ったりすることができる。	
	前半練習の成果と課題を確認し、後半練習のめあてと具体的な解決方法をもつことができる。	お互いの課題達成に向けての練習の仕方を教え合い、素直に受け入れることができる。 課題にあった練習の場や方法を工夫できる。 ・声をかける「グッ！」 ・試技後のアドバイス	グループ練習 ベルトコンペアー方式で、ハードルの真横に一人ずつついて練習する。 研究会で話し合った解決方法(ポイント)を見てもらう仲間に言う 試技結果や改善方法を伝えるのサイクルで記録会 ・グループ内で順番に一人2回の記録会を行う。			
反 省 会	・グループや個人の課題達成度、本時の学習の成果について振り返ることができる。	めあてやきまりが守れたかどうかを振り返ることができる。	反省会 ・リーダーを中心に、記録会の結果やきまりの守りぶりについて話し合う。 全体会 ・Gや個人の成果を発表し合う。	・本時の課題のできばえや、50m走とのタイム差について正しく評価をさせる。 ・記録の伸びや技能の向上だけでなく取組の過程を認め励ます。	・技能を高めるために効果的であった援助活動の具体的な事実を示し、互いの心情を話させることで仲間づくりのよさに気付かせる。	

5. 評価の実際と個に応じた指導事例

<p>「運動技能」の評価規準</p>	<p>インターバルを3歩で走りきることができる。 (5年：第5時間目 6年：第3時間目に評価)</p>	<p>振り上げ足をまっすぐに振り上げ、前後の脚を大きく開くことができる。 (5年：第6時間目 6年：第5時間目に評価)</p>	<p>抜き足を真横から回すように引き抜くことができる。 (6年：第7時間目に評価)</p>
<p>評価方法</p>	<p>観察、POカード、学習ノート</p>	<p>観察、POカード、学習ノート</p>	<p>観察、POカード、学習ノート</p>
<p>「努力を要する」と判断した状況</p>	<p>スピード感がなく、ハードルの近くで「びよこん」と跳び上がっている。(踏み切り点に近い)着地の際にバランスを崩してしまう。</p>	<p>踏み切り足がすぐに離れてしまい、股を開くことができない。(自転車こぎスタイル)</p>	<p>前後の脚は比較的開くことができるが、抜き足が残ってしまい、地面と平行に抜くことができない。(抜き足を引きつけることができない)</p>
<p>その要因</p>	<p>本質的に走のスピードがない場合もあるが、ハードルに対する恐怖心が強いことがあげられる。振り上げ足の着地が遅れるために、着地足を支点にしながらかき足の第一歩を踏み出せない。振り上げ足の着地が、進行方向に対してまっすぐに向かない。</p>	<p>股が大きく開くのは、空中での動作ではなく、踏み切り足が地面に着いていて、その足を支点にして、振り上げ足の振り上げによって開くことが理解できない。また、体の感覚として分からない。</p>	<p>脚を開いてから、振り上げ足の振り下ろしのタイミングが遅れるために、抜き足を前に出す動きが遅れる。</p>
<p>指導の手だて</p>	<p>に対する手だて ハードルの負荷(高さやインターバル)を軽減して「3歩のリズム」を体感させる。 ・恐怖心は、自己の身体的条件の未熟さからくるものであり、それを取り除くには、自分の力で克服できそうな見通し(感覚)をもたせてやる必要がある。 ・このとき、同時にワニさんボード(踏み切り位置を意識させるためのもの)を使って、踏み切り位置を徐々に遠くしていく。 【ソフトハードルを使って、ハードルやハードルの高さに慣らす】  発泡スチロール製ソフトハードル 全力で走りながら、「トン・1・2・3」のリズムをつかませ、体感させる。 ペアや教師が「トン・1・2・3」の声掛けをする。 低いものから、だんだん高くしていく。 【踏み切り位置を意識させる】  ワニさんボード 1枚の使用例  2枚の使用例 に対する手だて ハードルの横をペアが「トン・1・2・3」の声でリズムをとりながら走らせる。 ・運動能力や体格などに左右されることが比較的小なく、課題意識の有無が重要である。 【リズムの意識が消失しないようにペアによる併走練習】</p>	<p>に対する手だて 技術のポイントの理解を強化するとともに、1~2台のハードルを取り出してフォームの矯正をする部分練習を取り入れ、繰り返し練習する。 ・技術ポイントの理解には、絵資料や図、VTRのスローモーション等を活用して、その説明にあたる。 ・このとき、ペアの見る位置として、真横から股の開き具合を確かめること、さらに正面から振り上げ足がまっすぐに上がったときには「ゴールに対して足の裏が垂直に見える」ことを押さえておくと、ペアで見合う視点が明確になる。 【ペアによる補助で感覚をつかむ】  A B B；肩を支えてやる。 A；前傾しながら、踏み切り足を支点に、振り上げ足をまっすぐ引き上げ、股を大きく開く。 【スキップハードルコースで、振り上げ足を大きく踏み出す感覚をつかむ】 ・ハードル間：1.5~2m ・スキップをしながら、振り上げ足をまっすぐに振り出す。 ・踏み切り足を支点に、振り上げ足を大きく前に踏み出すことを繰り返し練習して体感する。  スキップハードル練習風景 L L L L L ----- 1.5~2m</p>	<p>に対する手だて ハードルの横を、抜き足だけがハードルにかかるようにしながら、振り上げ足の下ろしとの関連、タイミングをつかませる。 ・抜き足の引きつけ(引き抜き)に着目させることはもちろんであるが、抜き足の引きつけは、反対の足(振り上げ足)の振り下ろしがあり、その反動でうまく引き抜くことができる。 ・振り上げ足の下ろしを早くさせ、反動に抜き足の膝を胸に引きつけさせる。 ・ペアで見合う視点としては、真後ろから見たとき、抜き足の足の裏が、スタート地点に対して真横に見えればよいことになる。 【ハードリングに関わる柔軟運動】 ・地面に座って抜き足のひざを曲げ、股関節を90度開く。 ・抜き足を真横にした感覚をつかませる。 【スキップハードルコースで、抜き足を横にしてハードルを越える練習】  ・高さを調整して、抜き足を横にしないと越えられない状況を設定するとよい。 ・脚が地面と平行になっていることや、足の裏がスタート方向に真横を向いていることなどを確認させながら、繰り返し行う。 ・このとき、抜き足の膝からハードルを越えようとするのではなく、必ず振り上げ足の振り下ろしとの反動で行うように留意する。  絵資料：抜き足を横にする場面で使用</p>