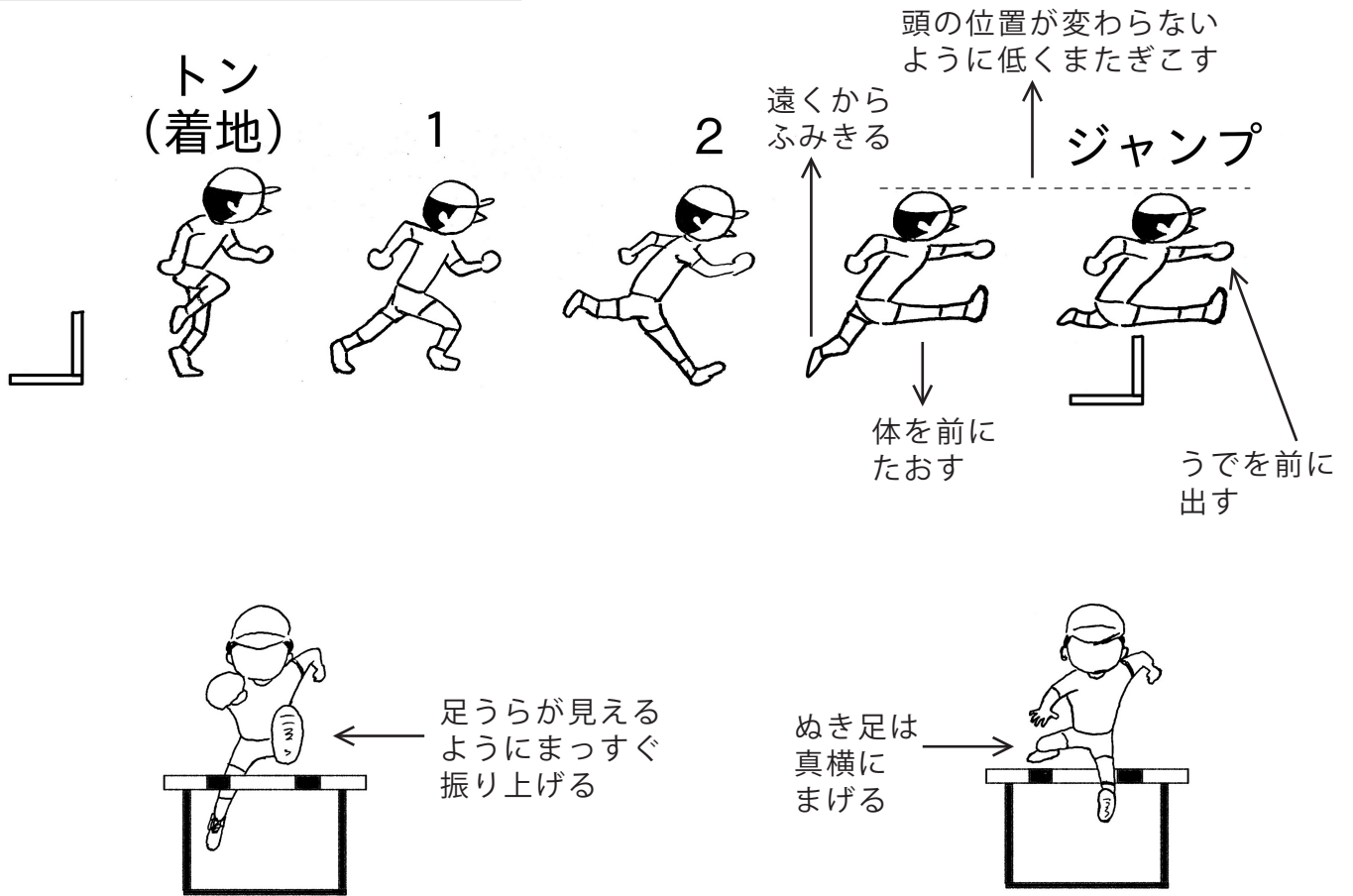


コツをつかんで跳ぼう！



※ハードルは、横からまたぐように跳んでは失格になるので注意しよう。

1. ハードル走のポイント・タイムを確認しよう

ポイント					
第1ハードルへはいいアプローチができたか。					
遠くからふみ切れたか。					
トン・1・2・ジャンプのリズムで跳べたか。					
足うらを見せ、足をまっすぐにできたか。					
頭的位置が変わらないように、低く跳べたか。					
今日のハードルのタイム →					
40m 走のタイム →					
タイム差 →					

40m 走のタイム

秒

2. めあてと振り返り

月 日 ()

めあて

振り返り

月 日 ()

めあて

振り返り

月 日 ()

めあて

振り返り

月 日 ()

めあて

振り返り

月 日 ()

めあて

振り返り