小学6年　体育

ハードル走

リズミカルに走り越えよう

自分で 考えて 書きましょう。わからない ときは、QRコードで 動画の 場面を 見よう。

(1) 「ハードルの 真上へ 高く とぶ」「同じ 歩数で リズムよく 走る」「少し 手前から 踏み切る」の 中で、よくないのは どれですか。

動画で 見る
場面 3
「踏み切りと 越え方」

(2) 「抜き足」は、どのように 動かしますか。

動画で 見る
場面 4
「足の 動き」

小学6年 体育 答え

ハードル走

リズミカルに走り越えよう

1 「ハードルの 真上へ 高く とぶ」「同じ 歩数で リズムよく 走る」「少し 手前から 踏み切る」の 中で、よくないのは どれですか。

ヒント 走る いきおいを 落とさない 越え方を 考えよう。

答え **「ハードルの 真上へ 高く とぶ」です。高く とぶと いきおいが 落ちます。少し手前から 踏み切り、低く 走り越えましょう。**

2 「抜き足」は、どのように 動かしますか。

ヒント あとから 越える 足です。

答え **横に たたむように して、前へ 引きつけます。**