

中学校の体育は陸上競技(短距離走・ハードル走)からスタートです！  
しっかり予習をして、授業に役立てよう！



【スタートの仕方】

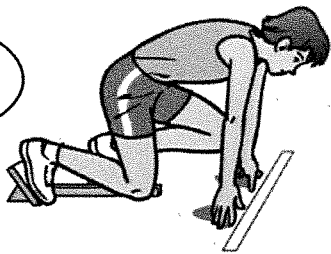
しゃがんだ状態からのスタートを

(①) という。

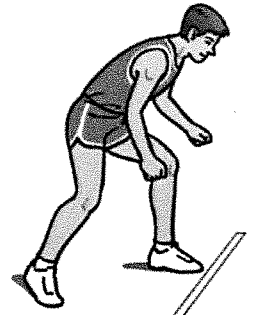
立った状態からのスタートを

(②) という。

短距離走  
ハードル走など



長距離走など

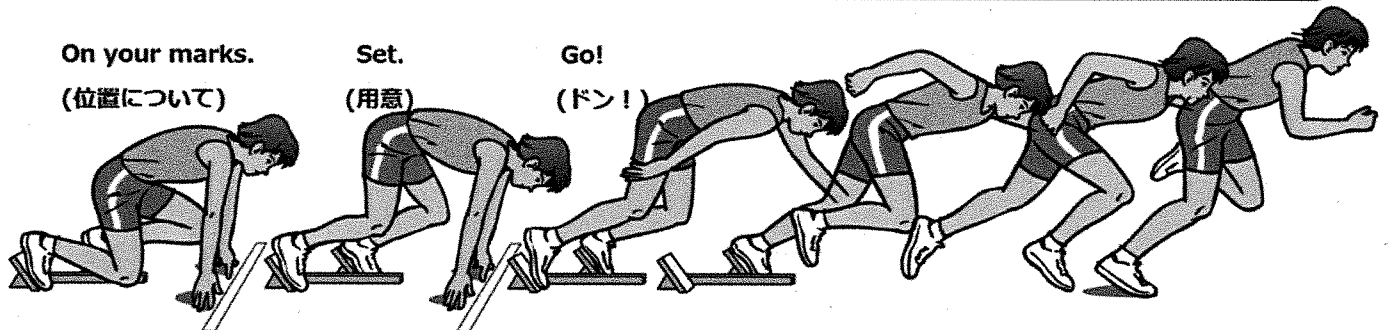


大綱中学校では、スタートの時に『位置について・用意・ドン!』とは言わず、  
『On your marks. Set. Go!』と言います。覚えておいてくださいね。

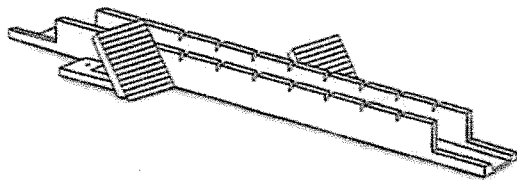
On your marks.  
(位置について)

Set.  
(用意)

Go!  
(ドン!)



【使用する器具】

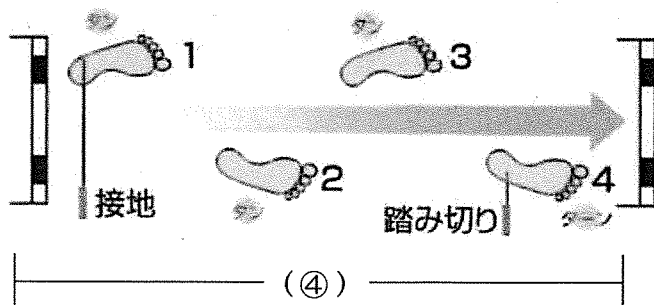


←①のスタートの時に使用する器具を  
(③) という。

【ハードル走のポイント】

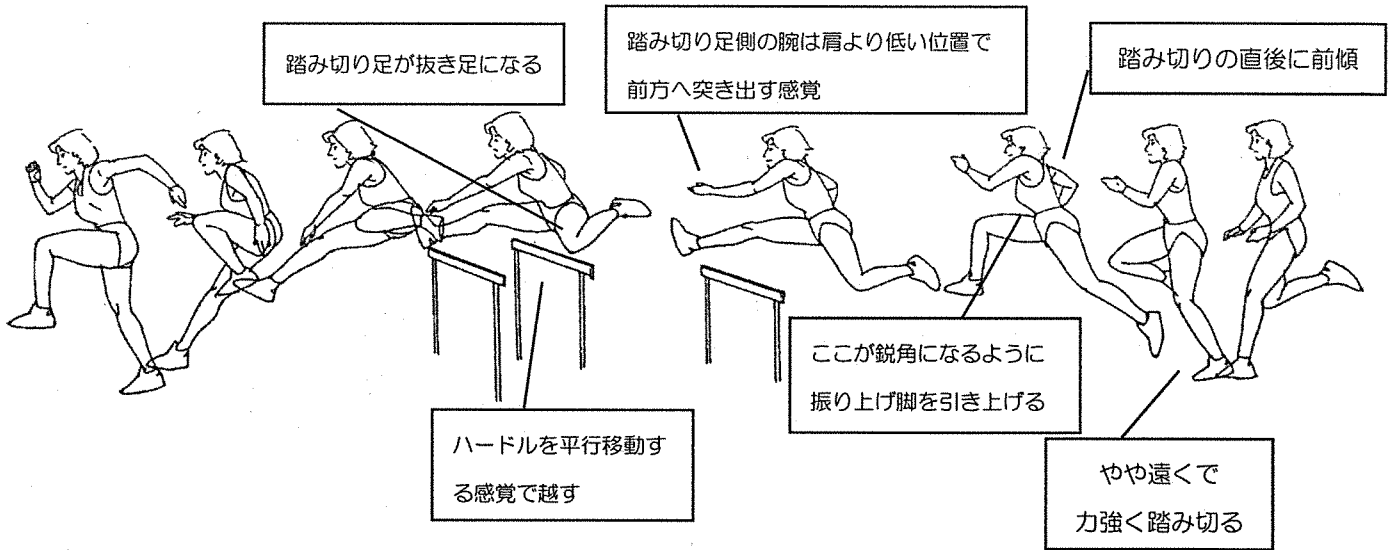
授業のハードル走では50mで5台のハードルを越える。ハードルとハードルの間を(④) とい

( ④ )は4歩で走るのが良い。



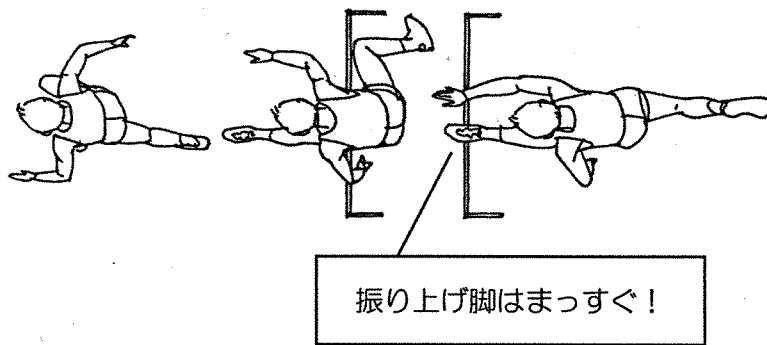
ハードル走のポイントは  
同じ歩数でリズムよく  
ハードルを越えていくこと  
だよ！





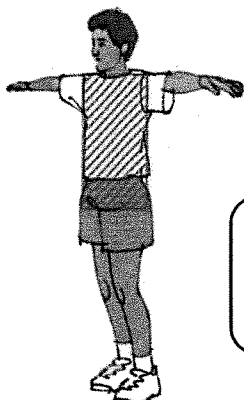
ハードルは「跳ぶ」のではなく「越す」イメージで、やや遠くから踏み切ります。ハードルの近くで踏み切ると、上に「跳ぶ」ことになってしまい、タイムロスにつながってしまいます。

【ハードル走の越し方～上からの図～】



【陸上の基本的な知識】

○スタートの合図がある前にスタート動作を開始してしまうことを(㉔) )といい、1回で失格となる。



○左の図の胴体の部分を(㉕) )といい、この部分がフィニッシュラインに到達したときにフィニッシュとなる。それ以外のからだの部分、たとえば「頭」「つま先」などがフィニッシュラインを通過してもフィニッシュとはみなされない。

このプリントは授業が再開したら、一番はじめての体育の授業の時に持って来て下さい！

