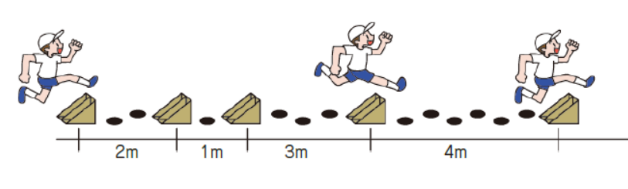
４　・の　「の②」

**４**

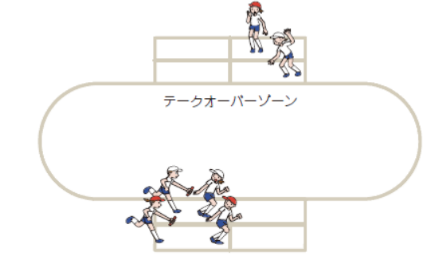
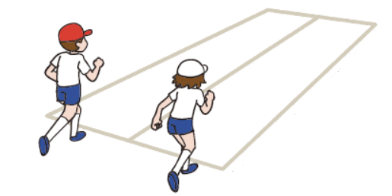
～**ここでぶこと**～

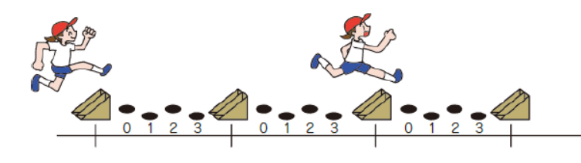


いろいろなリズムでのハードル

「の」について、る。

☆　「の」って、なに？





３０～４０ｍていどのハードル

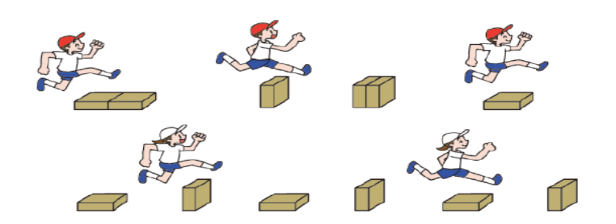
３０～５０ｍていどの

かけっこ

リレー

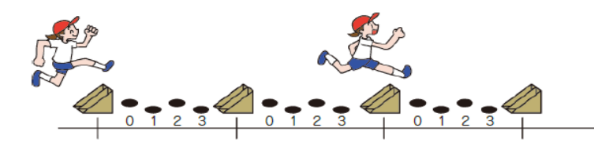
（３０～５０ｍていど）

○いろいろなリズムでのハードル（たとえば、こんなりがあるよ）

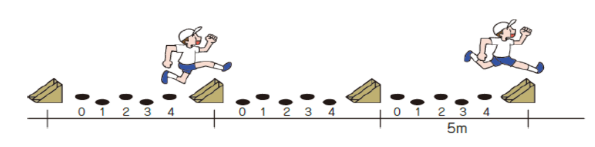


いろいろなリズムでると、しくれるね。ハードルとハードルのやハードルのさがかわると、リズムもわってきます。

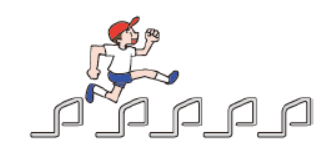
○３０～４０ｍていどのハードル（たとえば、こんなりがあるよ）



じかくにならべられたハードルを３～５でりこえ、じリズムでると、しくれます。



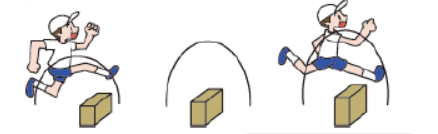
（１）「ハードル」には、こんなコースもあるよ。やってみたいコースに〇をつけよう！また、どうしてやってみたいとったのか、をいてみよう！



せませまトントンコース



とちゅうでリズムがわるコース



だんだんくなるコース

（２）ハードルのコースをるときは、をよくかくにんしてから、ならべることがです。そのをえていてみましょう。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　（）まるわかりハンドブック（）