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（）