

(6) 次の () にあてはまる言葉や数字を答えなさい。

- ハードル走は (クラウチング) スタートで行われ、スタートから 第1ハードルまでを (アプローチ) という。
- ハードルとハードルの間は (インターバル) と呼ばれ、一般的に (3) 歩で走る。
- 理想的な (ハードリング) は、できるだけハードルの (遠) くから踏み切り、できるだけ (低) い位置を「走り越す」感覚で、ハードルから (近) く (つま先) から着地する。
- ハードルを越すときは、(抜き脚) の膝を折りたたんで (横) に寝かせて (前) に運ぶなどの動作を行う。
- 「リズムカルな走り」とは、(インターバル) における素早い (ピッチ) の走り方である。
- 「滑らかにハードルを越す」とは、(インターバル) で得たスピードで踏み切って、余分な (ブレーキ) をかけず、そのままの (スピード) でハードルを走り越えることである。

(7) 中学生のハードル走の正式コース (男子110m、女子100m) における、ハードルの高さや台数は、

男子 (91.4) cm 台数 (10) 台
 女子 (76.2) cm 台数 (10) 台

