

6年 陸上運動 走り高跳び 記録カード

名前 _____

走り高跳びの目標

5～7歩のリズミカルな助走で、強く踏み切り自分の目標をはさみ跳びで跳ぶことができる。

友達の踏み切るフォームにアドバイスを送り、高まり合う仲間になることができる。



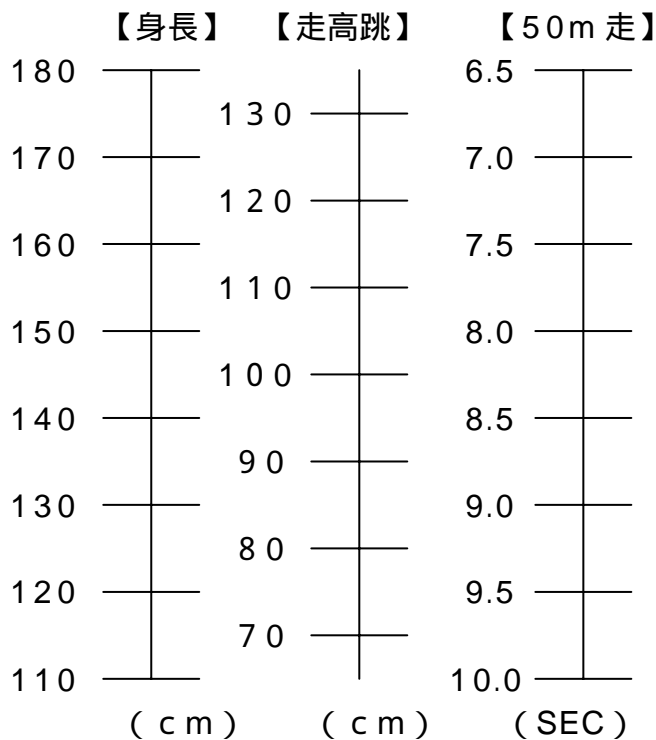
走り高跳びの目標記録について

・走り高跳びは、身長や走能力などが深く関わってきます。そこで、(図1)を使って、あなたの身長と50m走のタイムから、走り高跳びの目標記録を求めよう。

あなたの身長 cm 50m 走 秒

だから、走り高跳びの目標記録 cm

(図1)



得点表

実際に跳んだ高さや目標記録の差をもとに、10段階得点を下の表に示しました。

得点	目標との差	得点	目標との差
10	15以上	5	-5～-1
9	11～14	4	-10～-6
8	7～10	3	-15～-11
7	4～7	2	-20～-16
6	0～4	1	-21以下

