

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。



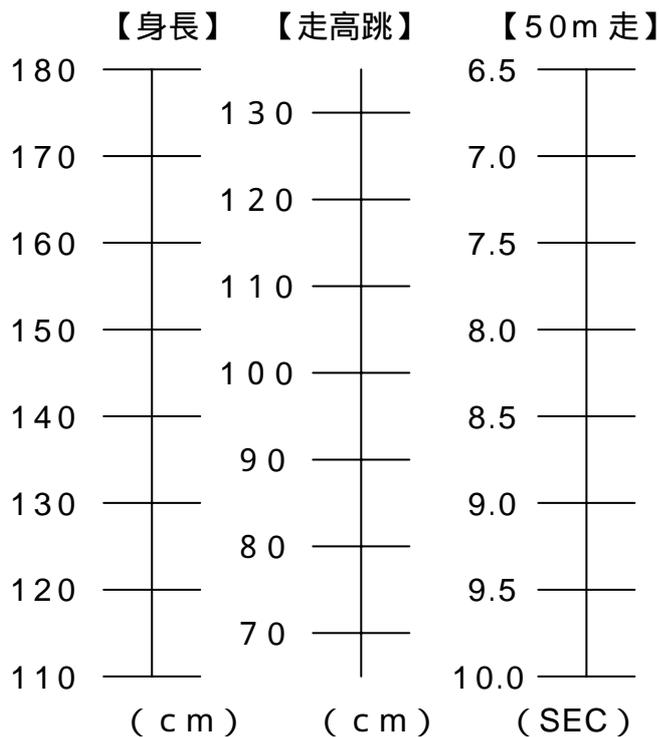
走り高跳びの目標記録について

・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

