

陸上学習カード

()年()組()番氏名()



目的

- ・ 目標記録に挑戦したり、友達と競争したりして陸上競技を楽しもう！
- ・ 目標が達成できるように、補助し合ったり、アドバイスし合ったりしよう！

	今日の目標	自己評価					記録・得点		反省・感想	
		時間	準備	協力	向上	発見	合計	走り幅跳び 目標記録との差 得点		走り高跳び 目標記録との差 得点
1	/						/ 5			
2	/						/ 5			
3	/						/ 5			
4	/						/ 5			
5	/						/ 5			
6	/						/ 5			

種目別得点表 1 (目標記録との差による得点)

点数	走り幅跳び
5	目標記録 + 20CM 以上
4	目標記録 + 10 ~ 19CM
3	目標記録 ± 9 CM
2	目標記録 - 10 ~ 19CM
1	目標記録 - 20CM 以上

点数	走り高跳び
5	目標記録 + 10CM 以上
4	目標記録 + 6 ~ 9 CM
3	目標記録 ± 5 CM
2	目標記録 - 6 ~ 9 CM
1	目標記録 - 10CM 以上

走り幅跳び目標記録：
— 6 4, 3 × 50M 走のタイム + 8 6 8, 8

私の目標記録は _____ cm

走り高跳び目標記録：
身長 × 0, 5 - 50M 走のタイム × 1 0 + 1 2 0

私の目標記録は _____ cm

走り幅跳び目標記録早見表

7, 5秒・・・387CM
7, 6秒・・・380CM
7, 7秒・・・374CM
7, 8秒・・・367CM
7, 9秒・・・361CM
8, 0秒・・・354CM
8, 1秒・・・348CM

8, 2秒・・・342CM
8, 3秒・・・335CM
8, 4秒・・・329CM
8, 5秒・・・322CM
8, 6秒・・・316CM
8, 7秒・・・309CM
8, 8秒・・・303CM

8, 9秒・・・297CM
9, 0秒・・・290CM
9, 1秒・・・284CM
9, 2秒・・・277CM
9, 3秒・・・271CM
9, 4秒・・・264CM
9, 5秒・・・258CM

