

# 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					合計	記録・得点		反省・感想
	時間	準備	協力	向上	発見		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 10/4 ハンドフリップ オリエンテーション	0	0	0	0	0	5/5	記録 差	記録 差	ハンドフリップ 出っ放すこと なびをリズムよくする。 高跳びはだいたいの高さを ことごとく知った。ぼうぼうとびたり跳ぶ
2 10/6 腹脚走で 3歩→5歩 じんてみまわし	0	0	0	0	0	5/5	記録 差	記録 差	ふり切る長でひかからずには ふり切る足を高くする。いい。 助走ができてなくて、肩の前で しまった
3 10/11 自分に合った助走を 見つけよう	0	0	0	0	0	5/5	記録 差	記録 差	助走が大切なことは、直前に スピードをつけること。初めは 大はばにのびること、直前しか かたまりたこと。初めは、
4 10/15 高く飛ぶための空中 動作とはどのような ものか	0	0	0	0	0	5/5	記録 差	記録 差	少ししをたたく感じを高く 高く、空中動作ができて ふみきり、ふりまわし、ふりまわし 大切に、かかと
5 10/18 助走からスムーズに ふり切ろう	0	0	0	0	0	5/5	記録 差	記録 差	最後のふりまわりのふりまわし せることが大切である。目の前 高さを感じたので、ふりまわし かたまり
6 10/20 記録会をしよう	0	0	0	0	0	5/5	記録 差	記録 差	ふり上げの足をたたくことを 気をつけました。今回初めて という記録を出せてよかった

## 種目別得点表 1 (目標記録との差による得点)

自己ベスト  
ふりまわし

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

### 目標記録との差による得点

- 6点 +4cm以上
- 5点 +1~3cm
- 4点 ±0cm
- 3点 -1~-6cm
- 2点 -7~-12cm
- 1点 -13cm以下

走り幅跳び目標記録：  
-64, 3×50M走のタイム+868, 8

私の目標記録は

走り高跳び目標記録：  
身長×0, 5-50M走のタイム×10+120

153 8.8  
私の目標記録は  cm

96.5 - 88 + 120

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

