

はしりたかどび かくかくねん てんすうひょう
走高跳 各学年点数表



とび方	はさみとび							はいめんとび		
点数	年長 男子	小1 男子	小2 男子	小3 男子	小4 男子	小5 男子	小6 男子	中1 男子	中2 男子	中3 男子
10点	70 c m 以上	80 c m 以上	90 c m 以上	1m 00 以上	1m 10 以上	1m 20 以上	1m 25 以上	1m 45 以上	1m 55 以上	1m 65 以上
9点	65 c m	75 c m	85 c m	95 c m	1m 05	1m 15	1m 20	1m 40	1m 50	1m 60
8点	60 c m	70 c m	80 c m	90 c m	1m 00	1m 10	1m 15	1m 35	1m 45	1m 55
7点	55 c m	65 c m	70 c m	85 c m	95 c m	1m 05	1m 10	1m 30	1m 40	1m 50
6点	50 c m	60 c m	65 c m	80 c m	90 c m	1m 00	1m 05	1m 25	1m 35	1m 45
5点	45 c m	55 c m	60 c m	70 c m	80 c m	90 c m	1m 00	1m 20	1m 30	1m 40
4点	40 c m	50 c m	55 c m	65 c m	75 c m	85 c m	90 c m	1m 10	1m 20	1m 30
3点	35 c m	45 c m	50 c m	60 c m	70 c m	80 c m	85 c m	1m 00	1m 10	1m 20
2点	30 c m	40 c m	45 c m	55 c m	65 c m	75 c m	80 c m	90 c m	1m 00	1m 10
1点	29 c m 以下	39 c m 以下	44 c m 以下	54 c m 以下	64 c m 以下	74 c m 以下	79 c m 以下	89 c m 以下	99 c m 以下	1m 09 以下

とび方	はさみとび							はいめんとび		
点数	年長 女子	小1 女子	小2 女子	小3 女子	小4 女子	小5 女子	小6 女子	中1 女子	中2 女子	中3 女子
10点	60 c m 以上	70 c m 以上	80 c m 以上	90 c m 以上	1m 00 以上	1m 10 以上	1m 20 以上	1m 25 以上	1m 35 以上	1m 45 以上
9点	55 c m	65 c m	75 c m	85 c m	95 c m	1m 05	1m 15	1m 20	1m 30	1m 40
8点	50 c m	60 c m	70 c m	80 c m	90 c m	1m 00	1m 10	1m 15	1m 25	1m 35
7点	45 c m	55 c m	65 c m	70 c m	85 c m	95 c m	1m 05	1m 10	1m 20	1m 30
6点	40 c m	50 c m	60 c m	65 c m	80 c m	90 c m	1m 00	1m 05	1m 15	1m 25
5点	35 c m	45 c m	55 c m	60 c m	70 c m	80 c m	90 c m	1m 00	1m 10	1m 20
4点	30 c m	40 c m	50 c m	55 c m	65 c m	75 c m	85 c m	90 c m	1m 00	1m 10
3点	25 c m	35 c m	45 c m	50 c m	60 c m	70 c m	80 c m	85 c m	90 c m	1m 00
2点	20 c m	30 c m	40 c m	45 c m	55 c m	65 c m	75 c m	80 c m	85 c m	90 c m
1点	19 c m 以下	29 c m 以下	39 c m 以下	44 c m 以下	54 c m 以下	64 c m 以下	74 c m 以下	79 c m 以下	84 c m 以下	89 c m 以下



ね ん ど
年度

かくねん
学年

がく
学

ねんせい
年生

な ま え
名前

この通知表は、誰かと比べて優れているかを評価するものではありません。自分自身の跳躍の変化に気づき、日々の練習に目標と意味を持たせ、やる気を育むために活用します。

企画 / 悟空 Jr. アスリートスクール 電話 / 0766-30-3773 受付時間 9:00～17:00
住所 / 〒933-0928 富山県高岡市守山町35番地 西織ビル2階

 いちがっき 一学期の記録 きらくび 記録日 ねん 年 がつ 月 にち 日	3 ちようやく 跳躍の安定感 あんていがん あんてい ふみきりいち おお ぜんご 踏切位置が大きく前後せずに、 安定して跳ぶことができるか 12345678910	6 ふみきりまえ 踏切前 ふみき ほまえ じゅうしん さ ちから 踏み切りの1歩前に重心を下げて力をため、 タ、タンとリズムよく助走ができているか 12345678910	9 ちゃくち 着地 はさみとび はいめんとび ふ あ あし じゅん ちゃくち 振り上げ足から順に着地できるか せなか あんぜん ちゃくち 背中から安全に着地できるか 12345678910
1 れんしゅうたいど 練習態度 もくてき れんしゅう スクールで目的を持って練習しているか 12345678910	4 かくど 角度 はさみとび はいめんとび ど いち 45度の位置からまっすぐ助走できるか じょーじじょそう おこな とちゅう まが J字助走を行い途中から曲がれるか 12345678910	7 ふみきり 踏切姿勢 あたま あしきき いっばん じく つく じめん 頭から足先まで一本の軸を作って、地面 から反発を受けて踏み切りができるか 12345678910	10 はしりたかび 走高跳の記録 きらく シューズ または スパイク メートル センチメートル cm 12345678910
2 ちようやくまえ 跳躍前の集中力 しゅうちゅうりよく はし だ まえ しゅうちゅう 走り出す前に集中しているか 12345678910	5 じょそう 助走 じょそう リラックスして弾むように助走しているか 12345678910	8 くうちゅうどうさ 空中動作 はさみとび はいめんとび ふみき あし 踏み切り足をクリアできるか バーをかわして足をひけるか 12345678910	いちがっき 一学期合計点数 ごうけいてんすう ①～⑩の合計点数 てん 点 ／ てん 点 100点
たんとうしどういん 担当指導員コメント			

 にかっき 二学期の記録 きらくび 記録日 ねん 年 がつ 月 にち 日	3 ちようやく 跳躍の安定感 あんていがん あんてい ふみきりいち おお ぜんご 踏切位置が大きく前後せずに、 安定して跳ぶことができるか 12345678910	6 ふみきりまえ 踏切前 ふみき ほまえ じゅうしん さ ちから 踏み切りの1歩前に重心を下げて力をため、 タ、タンとリズムよく助走ができているか 12345678910	9 ちゃくち 着地 はさみとび はいめんとび ふ あ あし じゅん ちゃくち 振り上げ足から順に着地できるか せなか あんぜん ちゃくち 背中から安全に着地できるか 12345678910
1 れんしゅうたいど 練習態度 もくてき れんしゅう スクールで目的を持って練習しているか 12345678910	4 かくど 角度 はさみとび はいめんとび ど いち 45度の位置からまっすぐ助走できるか じょーじじょそう おこな とちゅう まが J字助走を行い途中から曲がれるか 12345678910	7 ふみきり 踏切姿勢 あたま あしきき いっばん じく つく じめん 頭から足先まで一本の軸を作って、地面 から反発を受けて踏み切りができるか 12345678910	10 はしりたかび 走高跳の記録 きらく シューズ または スパイク メートル センチメートル cm 12345678910
2 ちようやくまえ 跳躍前の集中力 しゅうちゅうりよく はし だ まえ しゅうちゅう 走り出す前に集中しているか 12345678910	5 じょそう 助走 じょそう リラックスして弾むように助走しているか 12345678910	8 くうちゅうどうさ 空中動作 はさみとび はいめんとび ふみき あし 踏み切り足をクリアできるか バーをかわして足をひけるか 12345678910	にかっき 二学期合計点数 ごうけいてんすう ①～⑩の合計点数 てん 点 ／ てん 点 100点
たんとうしどういん 担当指導員コメント			

 さんかっき 三学期の記録 きらくび 記録日 ねん 年 がつ 月 にち 日	3 ちようやく 跳躍の安定感 あんていがん あんてい ふみきりいち おお ぜんご 踏切位置が大きく前後せずに、 安定して跳ぶことができるか 12345678910	6 ふみきりまえ 踏切前 ふみき ほまえ じゅうしん さ ちから 踏み切りの1歩前に重心を下げて力をため、 タ、タンとリズムよく助走ができているか 12345678910	9 ちゃくち 着地 はさみとび はいめんとび ふ あ あし じゅん ちゃくち 振り上げ足から順に着地できるか せなか あんぜん ちゃくち 背中から安全に着地できるか 12345678910
1 れんしゅうたいど 練習態度 もくてき れんしゅう スクールで目的を持って練習しているか 12345678910	4 かくど 角度 はさみとび はいめんとび ど いち 45度の位置からまっすぐ助走できるか じょーじじょそう おこな とちゅう まが J字助走を行い途中から曲がれるか 12345678910	7 ふみきり 踏切姿勢 あたま あしきき いっばん じく つく じめん 頭から足先まで一本の軸を作って、地面 から反発を受けて踏み切りができるか 12345678910	10 はしりたかび 走高跳の記録 きらく シューズ または スパイク メートル センチメートル cm 12345678910
2 ちようやくまえ 跳躍前の集中力 しゅうちゅうりよく はし だ まえ しゅうちゅう 走り出す前に集中しているか 12345678910	5 じょそう 助走 じょそう リラックスして弾むように助走しているか 12345678910	8 くうちゅうどうさ 空中動作 はさみとび はいめんとび ふみき あし 踏み切り足をクリアできるか バーをかわして足をひけるか 12345678910	さんかっき 三学期合計点数 ごうけいてんすう ①～⑩の合計点数 てん 点 ／ てん 点 100点
たんとうしどういん 担当指導員コメント			