

ちようきよりそう かくかくねん てんすうひよう  
長距離走各学年点数表



距離	400m	600m		800m		1000m		1500m		
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	2分00秒以下	3分00秒以下	2分40秒以下	3分10秒以下	2分50秒以下	3分50秒以下	3分20秒以下	4分55秒以下	4分35秒以下	4分20秒以下
9点	2分01秒～2分15秒	3分01秒～3分15秒	2分41秒～2分55秒	3分11秒～3分20秒	2分51秒～3分00秒	3分51秒～4分10秒	3分21秒～3分40秒	4分56秒～5分15秒	4分36秒～4分55秒	4分21秒～4分40秒
8点	2分16秒～2分30秒	3分16秒～3分30秒	2分56秒～3分10秒	3分21秒～3分30秒	3分01秒～3分10秒	4分11秒～4分30秒	3分41秒～4分00秒	5分16秒～5分35秒	4分56秒～5分15秒	4分41秒～5分00秒
7点	2分31秒～2分45秒	3分31秒～3分45秒	3分11秒～3分25秒	3分31秒～3分40秒	3分11秒～3分20秒	4分31秒～4分50秒	4分01秒～4分20秒	5分36秒～5分55秒	5分16秒～5分35秒	5分01秒～5分20秒
6点	2分46秒～3分00秒	3分46秒～4分00秒	3分26秒～3分40秒	3分41秒～4分00秒	3分21秒～3分40秒	4分51秒～5分10秒	4分21秒～4分40秒	5分56秒～6分15秒	5分36秒～5分55秒	5分21秒～5分40秒
5点	3分01秒～3分15秒	4分01秒～4分15秒	3分41秒～3分55秒	4分01秒～4分30秒	3分41秒～4分00秒	5分11秒～5分30秒	4分41秒～5分00秒	6分16秒～6分35秒	5分56秒～6分15秒	5分41秒～6分00秒
4点	3分16秒～3分30秒	4分16秒～4分30秒	3分56秒～4分10秒	4分31秒～4分40秒	4分01秒～4分20秒	5分31秒～5分50秒	5分01秒～5分20秒	6分36秒～6分55秒	6分16秒～6分35秒	6分01秒～6分20秒
3点	3分31秒～3分45秒	4分31秒～4分45秒	4分11秒～4分25秒	4分41秒～4分50秒	4分21秒～4分40秒	5分51秒～6分10秒	5分21秒～5分40秒	6分56秒～7分15秒	6分36秒～6分55秒	6分21秒～6分40秒
2点	3分46秒～4分00秒	4分46秒～5分00秒	4分26秒～4分40秒	5分01秒～5分20秒	4分41秒～5分00秒	6分11秒～6分30秒	5分41秒～6分00秒	7分16秒～7分35秒	6分56秒～7分15秒	6分41秒～7分00秒
1点	4分01秒以上	5分01秒以上	4分41秒以上	5分21秒以上	5分01秒以上	6分31秒以上	6分01秒以上	7分36秒以上	7分16秒以上	7分01秒以上

距離	400m	600m		800m		1000m		1500m		
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	2分10秒以下	3分10秒以下	2分50秒以下	3分15秒以下	2分55秒以下	3分55秒以下	3分25秒以下	5分20秒以下	5分05秒以下	4分55秒以下
9点	2分11秒～2分25秒	3分11秒～3分25秒	2分51秒～3分05秒	3分16秒～3分25秒	2分56秒～3分05秒	3分56秒～4分15秒	3分26秒～3分45秒	5分21秒～5分40秒	5分06秒～5分25秒	4分56秒～5分15秒
8点	2分26秒～2分40秒	3分26秒～3分40秒	3分06秒～3分20秒	3分26秒～3分35秒	3分06秒～3分15秒	4分16秒～4分35秒	3分46秒～4分05秒	5分41秒～6分00秒	5分26秒～5分45秒	5分16秒～5分35秒
7点	2分41秒～2分55秒	3分41秒～3分55秒	3分11秒～3分25秒	3分36秒～3分45秒	3分16秒～3分25秒	4分36秒～4分55秒	4分06秒～4分25秒	6分01秒～6分20秒	5分46秒～6分05秒	5分36秒～5分55秒
6点	2分56秒～3分10秒	3分56秒～4分10秒	3分36秒～3分50秒	3分46秒～4分05秒	3分26秒～3分45秒	4分56秒～5分15秒	4分26秒～4分45秒	6分21秒～6分40秒	6分06秒～6分25秒	5分56秒～6分15秒
5点	3分11秒～3分25秒	4分11秒～4分25秒	3分51秒～4分05秒	4分06秒～4分25秒	3分46秒～4分05秒	5分16秒～5分35秒	4分46秒～5分05秒	6分41秒～7分00秒	6分26秒～6分45秒	6分16秒～6分35秒
4点	3分26秒～3分40秒	4分26秒～4分40秒	4分06秒～4分20秒	4分26秒～4分45秒	4分06秒～4分25秒	5分36秒～5分55秒	5分06秒～5分25秒	7分01秒～7分20秒	6分46秒～7分05秒	6分36秒～6分55秒
3点	3分41秒～3分55秒	4分41秒～4分55秒	4分21秒～4分35秒	4分46秒～5分05秒	4分26秒～4分45秒	5分56秒～6分15秒	5分26秒～5分45秒	7分21秒～7分40秒	7分06秒～7分25秒	6分56秒～7分15秒
2点	3分56秒～4分10秒	4分56秒～5分10秒	4分36秒～4分50秒	5分06秒～5分25秒	4分46秒～5分05秒	6分16秒～6分35秒	5分46秒～6分05秒	7分41秒～8分00秒	7分26秒～7分45秒	7分16秒～7分35秒
1点	4分11秒以上	5分11秒以上	4分51秒以上	5分26秒以上	5分06秒以上	6分36秒以上	6分06秒以上	8分01秒以上	7分46秒以上	7分36秒以上



ねんど 年度	かくねん 学年	かく 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。自分自身の走る力の変化に気づき、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

**いちがつき きろく**  
**一学期の記録**

記録日 年 月 日

**1** れんしゅうたいど  
**練習態度** スクールで目的を持って練習しているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2** しゅうちゅうりよく  
**スタートの集中力** スタート時に集中しているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

たんとうしどういん  
担当指導員コメント

**3** リラックス  
ちから はし  
ムダな力を入れずに走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**4** リズム・ペース  
きゅう はや おそ  
急に速くなったり遅くなったりせず、  
一定のスピードで走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**5** しせい  
**姿勢** つか からだ さゆう  
疲れてきても、身体が左右にゆれたり、アゴが  
あがったりせずに、まっすぐに走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**6** あし せっち  
**足の接地** こうりつ まえ すず  
効率よく前に進むように、足が接地して  
いるか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**7** うでふ  
**腕振り** かる て にぎ  
軽く手を握って、ひじを90度ほどに曲げ、  
肩の力を抜いて腕振りができているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8** もも上げ  
あ ふと  
太ももやひざが前に出ているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**9** ゴールまでの集中力  
しゅうちゅうりよく さいご はし  
最後まで走りきれているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**10** ちようきよりそう きろく  
**長距離走の記録** シューズ または スパイク  
ぶん びよう  
分 秒

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**いちがつき こうけい てんすう**  
**一学期合計点数**

①～⑩の合計点数  点 /  点

**にがつき きろく**  
**二学期の記録**

記録日 年 月 日

**1** れんしゅうたいど  
**練習態度** スクールで目的を持って練習しているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2** しゅうちゅうりよく  
**スタートの集中力** スタート時に集中しているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

たんとうしどういん  
担当指導員コメント

**3** リラックス  
ちから はし  
ムダな力を入れずに走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**4** リズム・ペース  
きゅう はや おそ  
急に速くなったり遅くなったりせず、  
一定のスピードで走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**5** しせい  
**姿勢** つか からだ さゆう  
疲れてきても、身体が左右にゆれたり、アゴが  
あがったりせずに、まっすぐに走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**6** あし せっち  
**足の接地** こうりつ まえ すず  
効率よく前に進むように、足が接地して  
いるか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**7** うでふ  
**腕振り** かる て にぎ  
軽く手を握って、ひじを90度ほどに曲げ、  
肩の力を抜いて腕振りができているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8** もも上げ  
あ ふと  
太ももやひざが前に出ているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**9** ゴールまでの集中力  
しゅうちゅうりよく さいご はし  
最後まで走りきれているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**10** ちようきよりそう きろく  
**長距離走の記録** シューズ または スパイク  
ぶん びよう  
分 秒

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**にがつき こうけい てんすう**  
**二学期合計点数**

①～⑩の合計点数  点 /  点

**さんがつき きろく**  
**三学期の記録**

記録日 年 月 日

**1** れんしゅうたいど  
**練習態度** スクールで目的を持って練習しているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2** しゅうちゅうりよく  
**スタートの集中力** スタート時に集中しているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

たんとうしどういん  
担当指導員コメント

**3** リラックス  
ちから はし  
ムダな力を入れずに走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**4** リズム・ペース  
きゅう はや おそ  
急に速くなったり遅くなったりせず、  
一定のスピードで走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**5** しせい  
**姿勢** つか からだ さゆう  
疲れてきても、身体が左右にゆれたり、アゴが  
あがったりせずに、まっすぐに走れているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**6** あし せっち  
**足の接地** こうりつ まえ すず  
効率よく前に進むように、足が接地して  
いるか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**7** うでふ  
**腕振り** かる て にぎ  
軽く手を握って、ひじを90度ほどに曲げ、  
肩の力を抜いて腕振りができているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**8** もも上げ  
あ ふと  
太ももやひざが前に出ているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**9** ゴールまでの集中力  
しゅうちゅうりよく さいご はし  
最後まで走りきれているか

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**10** ちようきよりそう きろく  
**長距離走の記録** シューズ または スパイク  
ぶん びよう  
分 秒

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**さんがつき こうけい てんすう**  
**三学期合計点数**

①～⑩の合計点数  点 /  点