

目指せ新記録!



～リズムカルにハイジャンプ!!!～

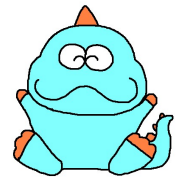
名前 _____

自分の目標記録を決めよう!

$$0.5 \times (\text{身長}) - 10 \times (\text{50m走のタイム}) + 110$$

目標記録は…

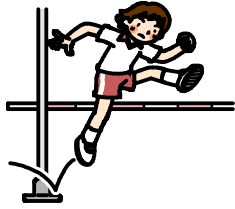
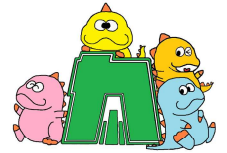
CM



☆得点表☆

得点	目標記録との差	自分の挑戦する高さ
10	+10cm 以上	
9	+8cm	
8	+6cm	
7	+4cm	
6	+2cm	
5	±0cm 目標記録	
4	-2cm	
3	-4cm	
2	-6cm	
1	跳躍失敗	

リズムカルにハイジャンプ！！



名前 _____

【今日の記録】

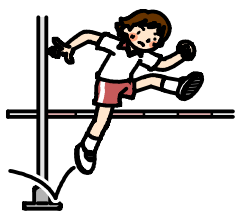
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録									
	CM	CM	CM	CM	CM	CM	CM	CM	CM

記録の変わり方を確認しよう！

記録
(cm)

日付

目標記録	最初の記録
CM	CM
最高記録	記録の伸び
CM	CM



リズムカルにハイジャンプ！！

名前 _____

チーム名		
チームのメンバー	①	④
	②	⑤
	③	⑥
チームの約束	チームの合言葉	
友達へのかけ声		
ジャンプ成功 😎	ジャンプ失敗 😞	

☆役割のローテーション☆

① 跳躍 → ② 準備・審判（マット直し係）→ ③ 固定係（バーセット）
→ ④ 固定係（バーセット）→ ⑤ 記録記入係 → ⑥ マット直し係 → ① へ

- 跳躍が終わったら、役割をローテーションしよう！
- 跳躍のチャンスは2回！！1回目で成功したら、次の人へ！
- 安全に気をつけて、固定係はバーをセットしたら離れる！！
- 審判の判定に従うこと！問題が起きたら、話し合い！！
- 自分の記録を伸ばしつつ、チームの得点も上がるように！！
- 記録測定は、時間内であれば何度でもOK！
素早く活動できれば、その分跳躍回数が増えるね！

