

令和4年度彦根市チャレンジランキング実施要領

○各種目の記録計測の単位は、以下の通りである。

種目名	記録	記録例
50m走	1 / 10秒までの記録 (1 / 100秒まで計測して切り上げる)	8秒1
走り幅跳び	1cm未満は切り捨てる	3m28cm
走り高跳び		1m20cm

① 50m走

1. 準備物

ストップウォッチ

2. 行い方

- ・直線距離50mを何秒で走ったかを測定し、ベスト記録をエントリーする。
- ・スタートは、スタンディングスタートとする。
- ・スタート要領 ①「位置について」でスタートの位置につく。②「用意」で構えて静止する。
- ・スタートからゴールまで自分の割り当てられたレーンを走らなければならない。

② 走り幅跳び

1. 準備物

- ・メジャー

2. 行い方

- ・体育科の授業や休み時間に測定した走り幅跳びのベスト記録をエントリーする。
- ・踏切板から、身体の一部が触れた砂場の最も近い地点までを計測する。

③ 走り高跳び

1. 準備物

- ・セーフティマット
- ・高跳び支柱
- ・高跳びバー

2. 行い方

- ・体育科の授業や休み時間に測定した走り高跳びのベスト記録をエントリーする。
- ・はさみ跳びで跳ぶようにする。バーを越す段階で振り上げ足から入り、足から着地する跳び方でバーをクリアできるようにする。危険な跳び方と認めた場合、警告する。