

発行日
2024年8月20日

発行者
・長谷川
・高木
・原

陸上競技 (種目)
世界オリンピックの
トラック競技には、
短距離走(100m・200m・400m)
中距離走(800m・1500m・3000m)
長距離走(5000m・10000m)
と、リレー走、ハードル走
があります。その中でも
トラックを2周する800m走は
走る格闘技とも呼ばれます。

[illegible]

跳
小
人
競
技

走り幅跳びで禁止されていることは、**前方宙返り**です。

で、陸上競技の一種↓投て
るたけ、遠くへ投↓投て
るだけ、道具をでぎ・セク
な、その距りを競うは
う、競技です。強大おうぎ
な、筋力だけではな・フア
く、正確な動作や↓規定
体の回転、バランに投て
ス感覚など、様々な著地し
な技術が必要で、場合の

長い歴史のある
やり投げに注目!!
紀元前800年
の第18回オリンピ
アードから「コソ
チスモス」という名
で採用され、投て
き競技の一種とし
て定着したよ!!

めます。ただし、20歩以上必要です。
知識③
棒高跳びに用いるポールには、決まり
があります。材質・長さ・太さは選手
それぞれが決めます。竹が使われていた
こともあります。

現在、立ち幅跳びは、男子は、
1.5メートル、女子は、1.2メートル、
の種目ではあるが、
今、中学校の新体育で、
実施されてゐる。

記録
3cm

小学5年男子平均
155cm

5年女子平均
148cm

立ち幅跳びの運動

シンパル

いんちきな跳ぶ力がわかる!!

ぼくらには
180 cm だ
世界
3m7
小学

世界記録
男子: 98m 40cm
女子: 81m 60cm
北川 悠子
北川 悠子
男子: 2.2m
女子: 2.2m
男子 20m
女子 13m