

陸上競技 混成競技・得点表 (一例)

男子

得点	100m (秒)	50m ハードル (秒)	80m ハードル (秒)	1000m (分・秒)	1500m (分・秒)
20	～ 12"0	～ 8"3	～ 12"5	～ 2'29"	～ 4'49"
19	12"1 ～ 12"4	8"4 ～ 8"5	12"6 ～ 12"8	2'30" ～ 2'39"	4'50" ～ 4'57"
18	12"5 ～ 12"8	8"6 ～ 8"7	12"9 ～ 13"1	2'40" ～ 2'49"	4'58" ～ 5'05"
17	12"9 ～ 13"2	8"8 ～ 8"9	13"2 ～ 13"4	2'50" ～ 2'59"	5'06" ～ 5'13"
16	13"3 ～ 13"6	9"0 ～ 9"1	13"5 ～ 13"7	3'00" ～ 3'09"	5'14" ～ 5'21"
15	13"7 ～ 14"0	9"2 ～ 9"3	13"8 ～ 14"0	3'10" ～ 3'19"	5'22" ～ 5'29"
14	14"1 ～ 14"4	9"4 ～ 9"5	14"1 ～ 14"3	3'20" ～ 3'29"	5'30" ～ 5'37"
13	14"5 ～ 14"8	9"6 ～ 9"7	14"4 ～ 14"6	3'30" ～ 3'39"	5'38" ～ 5'45"
12	14"9 ～ 15"2	9"8 ～ 9"9	14"7 ～ 14"9	3'40" ～ 3'49"	5'46" ～ 5'53"
11	15"3 ～ 15"6	10"0 ～ 10"1	15"0 ～ 15"2	3'50" ～ 3'59"	5'54" ～ 6'01"
10	15"7 ～ 16"0	10"2 ～ 10"3	15"3 ～ 15"5	4'00" ～ 4'09"	6'02" ～ 6'09"
9	16"1 ～ 16"4	10"4 ～ 10"5	15"6 ～ 15"8	4'10" ～ 4'19"	6'10" ～ 6'17"
8	16"5 ～ 16"8	10"6 ～ 10"7	15"9 ～ 16"1	4'20" ～ 4'29"	6'18" ～ 6'25"
7	16"9 ～ 17"2	10"8 ～ 10"9	16"2 ～ 16"4	4'30" ～ 4'39"	6'26" ～ 6'33"
6	17"3 ～ 17"6	11"0 ～ 11"1	16"5 ～ 16"7	4'40" ～ 4'49"	6'34" ～ 6'41"
5	17"7 ～ 18"0	11"2 ～ 11"3	16"8 ～ 17"0	4'50" ～ 4'59"	6'42" ～ 6'49"
4	18"1 ～ 18"4	11"4 ～ 11"5	17"1 ～ 17"3	5'00" ～ 5'09"	6'50" ～ 6'57"
3	18"5 ～ 18"8	11"6 ～ 11"7	17"4 ～ 17"6	5'10" ～ 5'19"	6'58" ～ 7'05"
2	18"9 ～ 19"2	11"8 ～ 11"9	17"7 ～ 17"9	5'20" ～ 5'29"	7'06" ～ 7'13"
1	19"3 ～	12"0 ～	18"0 ～	5'30" ～	7'14" ～

得点	走り高跳び (m)	走り幅跳び (m)	ハンドボール投げ (m)	ソフトボール投げ (m)	砲丸投げ (m)
20	～ 1.65	～ 5.47	～ 37.9	～ 66.7	～ 8.43
19	1.64 ～ 1.60	5.46 ～ 5.30	37.8 ～ 36.3	66.6 ～ 64.0	8.42 ～ 8.19
18	1.59 ～ 1.55	5.29 ～ 5.13	36.2 ～ 34.7	63.9 ～ 61.3	8.18 ～ 7.95
17	1.54 ～ 1.50	5.12 ～ 4.96	34.6 ～ 33.1	61.2 ～ 58.6	7.94 ～ 7.71
16	1.49 ～ 1.45	4.95 ～ 4.79	33.0 ～ 31.5	58.5 ～ 55.9	7.70 ～ 7.47
15	1.44 ～ 1.40	4.78 ～ 4.62	31.4 ～ 29.9	55.8 ～ 53.2	7.46 ～ 7.23
14	1.39 ～ 1.35	4.61 ～ 4.45	29.8 ～ 28.3	53.1 ～ 50.5	7.22 ～ 6.99
13	1.34 ～ 1.30	4.44 ～ 4.28	28.2 ～ 26.7	50.4 ～ 47.8	6.98 ～ 6.75
12	1.29 ～ 1.25	4.27 ～ 4.11	26.6 ～ 25.1	47.7 ～ 45.1	6.74 ～ 6.51
11	1.24 ～ 1.20	4.10 ～ 3.94	25.0 ～ 23.5	45.0 ～ 42.4	6.50 ～ 6.27
10	1.19 ～ 1.15	3.93 ～ 3.77	23.4 ～ 21.9	42.3 ～ 39.7	6.26 ～ 6.03
9	1.14 ～ 1.10	3.76 ～ 3.60	21.8 ～ 20.3	39.6 ～ 37.0	6.02 ～ 5.79
8	1.09 ～ 1.05	3.59 ～ 3.43	20.2 ～ 18.7	36.9 ～ 34.3	5.78 ～ 5.55
7	1.04 ～ 1.00	3.42 ～ 3.26	18.6 ～ 17.1	34.2 ～ 31.6	5.54 ～ 5.31
6	0.99 ～ 0.95	3.25 ～ 3.09	17.0 ～ 15.5	31.5 ～ 28.9	5.30 ～ 5.07
5	0.94 ～ 0.90	3.08 ～ 2.92	15.4 ～ 13.9	28.8 ～ 26.2	5.06 ～ 4.83
4	0.89 ～ 0.85	2.91 ～ 2.75	13.8 ～ 12.3	26.1 ～ 23.5	4.82 ～ 4.59
3	0.84 ～ 0.80	2.74 ～ 2.58	12.2 ～ 10.7	23.4 ～ 20.8	4.58 ～ 4.35
2	0.79 ～ 0.75	2.57 ～ 2.41	10.6 ～ 9.1	20.7 ～ 18.1	4.34 ～ 4.11
1	0.74 ～	2.40 ～	9.0 ～	18.0 ～	4.10 ～

陸上競技 混成競技・得点表 (一例)

女子

得点	100m (秒)	50mハードル (秒)	80mハードル (秒)	1000m (分・秒)	1500m (分・秒)
20	～ 13"9	～ 9"5	～ 14"9	～ 3'09"	～ 6'29"
19	14"0 ～ 14"3	9"6 ～ 9"7	15"0 ～ 15"4	3'10" ～ 3'19"	6'30" ～ 6'39"
18	14"4 ～ 14"7	9"8 ～ 9"9	15"5 ～ 15"9	3'20" ～ 3'29"	6'40" ～ 6'49"
17	14"8 ～ 15"1	10"0 ～ 10"1	16"0 ～ 16"4	3'30" ～ 3'39"	6'50" ～ 6'59"
16	15"2 ～ 15"5	10"2 ～ 10"3	16"5 ～ 16"9	3'40" ～ 3'49"	7'00" ～ 7'09"
15	15"6 ～ 15"9	10"4 ～ 10"5	17"0 ～ 17"4	3'50" ～ 3'59"	7'10" ～ 7'19"
14	16"0 ～ 16"3	10"6 ～ 10"7	17"5 ～ 17"9	4'00" ～ 4'09"	7'20" ～ 7'29"
13	16"4 ～ 16"7	10"8 ～ 10"9	18"0 ～ 18"4	4'10" ～ 4'19"	7'30" ～ 7'39"
12	16"8 ～ 17"1	11"0 ～ 11"1	18"5 ～ 18"9	4'20" ～ 4'29"	7'40" ～ 7'49"
11	17"2 ～ 17"5	11"2 ～ 11"3	19"0 ～ 19"4	4'30" ～ 4'39"	7'50" ～ 7'59"
10	17"6 ～ 17"9	11"4 ～ 11"5	19"5 ～ 19"9	4'40" ～ 4'49"	8'00" ～ 8'09"
9	18"0 ～ 18"3	11"6 ～ 11"7	20"0 ～ 20"4	4'50" ～ 4'59"	8'10" ～ 8'19"
8	18"4 ～ 18"7	11"8 ～ 11"9	20"5 ～ 20"9	5'00" ～ 5'09"	8'20" ～ 8'29"
7	18"8 ～ 19"1	12"0 ～ 12"1	21"0 ～ 21"4	5'10" ～ 5'19"	8'30" ～ 8'39"
6	19"2 ～ 19"5	12"2 ～ 12"3	21"5 ～ 21"9	5'20" ～ 5'29"	8'40" ～ 8'49"
5	19"6 ～ 19"9	12"4 ～ 12"5	22"0 ～ 22"4	5'30" ～ 5'39"	8'50" ～ 8'59"
4	20"0 ～ 20"3	12"6 ～ 12"7	22"5 ～ 22"9	5'40" ～ 5'49"	9'00" ～ 9'09"
3	20"4 ～ 20"7	12"8 ～ 12"9	23"0 ～ 23"4	5'50" ～ 5'59"	9'10" ～ 9'19"
2	20"8 ～ 21"1	13"0 ～ 13"1	23"5 ～ 23"9	6'00" ～ 6'09"	9'20" ～ 9'29"
1	21"2 ～	13"2 ～	24"0 ～	6'10" ～	9'30" ～

得点	走り高跳び (m)	走り幅跳び (m)	ハンドボール投げ (m)	ソフトボール投げ (m)	砲丸投げ (m)
20	～ 1.49	～ 4.30	～ 24.7	～ 41.9	～ 7.45
19	1.48 ～ 1.44	4.29 ～ 4.17	24.6 ～ 23.5	41.8 ～ 39.8	7.44 ～ 7.22
18	1.43 ～ 1.39	4.16 ～ 4.04	23.4 ～ 22.3	39.7 ～ 37.7	7.21 ～ 6.99
17	1.38 ～ 1.34	4.03 ～ 3.91	22.2 ～ 21.1	37.6 ～ 35.6	6.98 ～ 6.76
16	1.33 ～ 1.29	3.90 ～ 3.78	21.0 ～ 19.9	35.5 ～ 33.5	6.75 ～ 6.53
15	1.28 ～ 1.24	3.77 ～ 3.65	19.8 ～ 18.7	33.4 ～ 31.4	6.52 ～ 6.30
14	1.23 ～ 1.19	3.64 ～ 3.52	18.6 ～ 17.5	31.3 ～ 29.3	6.29 ～ 6.07
13	1.18 ～ 1.14	3.51 ～ 3.39	17.4 ～ 16.3	29.2 ～ 27.2	6.06 ～ 5.84
12	1.13 ～ 1.09	3.38 ～ 3.26	16.2 ～ 15.1	27.1 ～ 25.1	5.83 ～ 5.61
11	1.08 ～ 1.04	3.25 ～ 3.13	15.0 ～ 13.9	25.0 ～ 23.0	5.60 ～ 5.38
10	1.03 ～ 0.99	3.12 ～ 3.00	13.8 ～ 12.7	22.9 ～ 20.9	5.37 ～ 5.15
9	0.98 ～ 0.94	2.99 ～ 2.87	12.6 ～ 11.5	20.8 ～ 18.8	5.14 ～ 4.92
8	0.93 ～ 0.89	2.86 ～ 2.74	11.4 ～ 10.3	18.7 ～ 16.7	4.91 ～ 4.69
7	0.88 ～ 0.84	2.73 ～ 2.61	10.2 ～ 9.1	16.6 ～ 14.6	4.68 ～ 4.46
6	0.83 ～ 0.79	2.60 ～ 2.48	9.0 ～ 7.9	14.5 ～ 12.5	4.45 ～ 4.23
5	0.78 ～ 0.74	2.47 ～ 2.35	7.8 ～ 6.7	12.4 ～ 10.4	4.22 ～ 4.00
4	0.73 ～ 0.69	2.34 ～ 2.22	6.6 ～ 5.5	10.3 ～ 8.3	3.99 ～ 3.77
3	0.68 ～ 0.64	2.21 ～ 2.09	5.4 ～ 4.3	8.2 ～ 6.2	3.76 ～ 3.54
2	0.63 ～ 0.59	2.08 ～ 1.96	4.2 ～ 3.1	6.1 ～ 4.1	3.53 ～ 3.31
1	0.58 ～	1.95 ～	3.0 ～	4.0 ～	3.30 ～

記録カード

三種競技 走・跳・投の種目に挑戦しよう。

- ①走・跳・投の種目から、それぞれ1種目ずつ選ぶ。
- ②選んだ種目を行い、記録する。
- ③得点表を使って記録を得点に換算し、合計得点を出す。

①	走の種目	跳の種目	投の種目	
②	走の種目の記録	跳の種目の記録	投の種目の記録	
	分 秒	m cm	m cm	
③	走の種目の得点	跳の種目の得点	投の種目の得点	三種目の合計得点
	点	点	点	点

順位 / 位
人

記録カード

チーム対抗戦 1チーム5人で対抗戦を行おう。

- ①種目を選ぶ。
- ②5人がそれぞれの種目を行い、記録する。
- ③得点表を使って記録を得点に換算し、合計得点を出す。

氏名	種目	記録	得点	5人の合計得点
			点	点
			点	
			点	
			点	
			点	

順位 / 位
組