

陸上競技 長距離走

チームでトライ 記録用紙

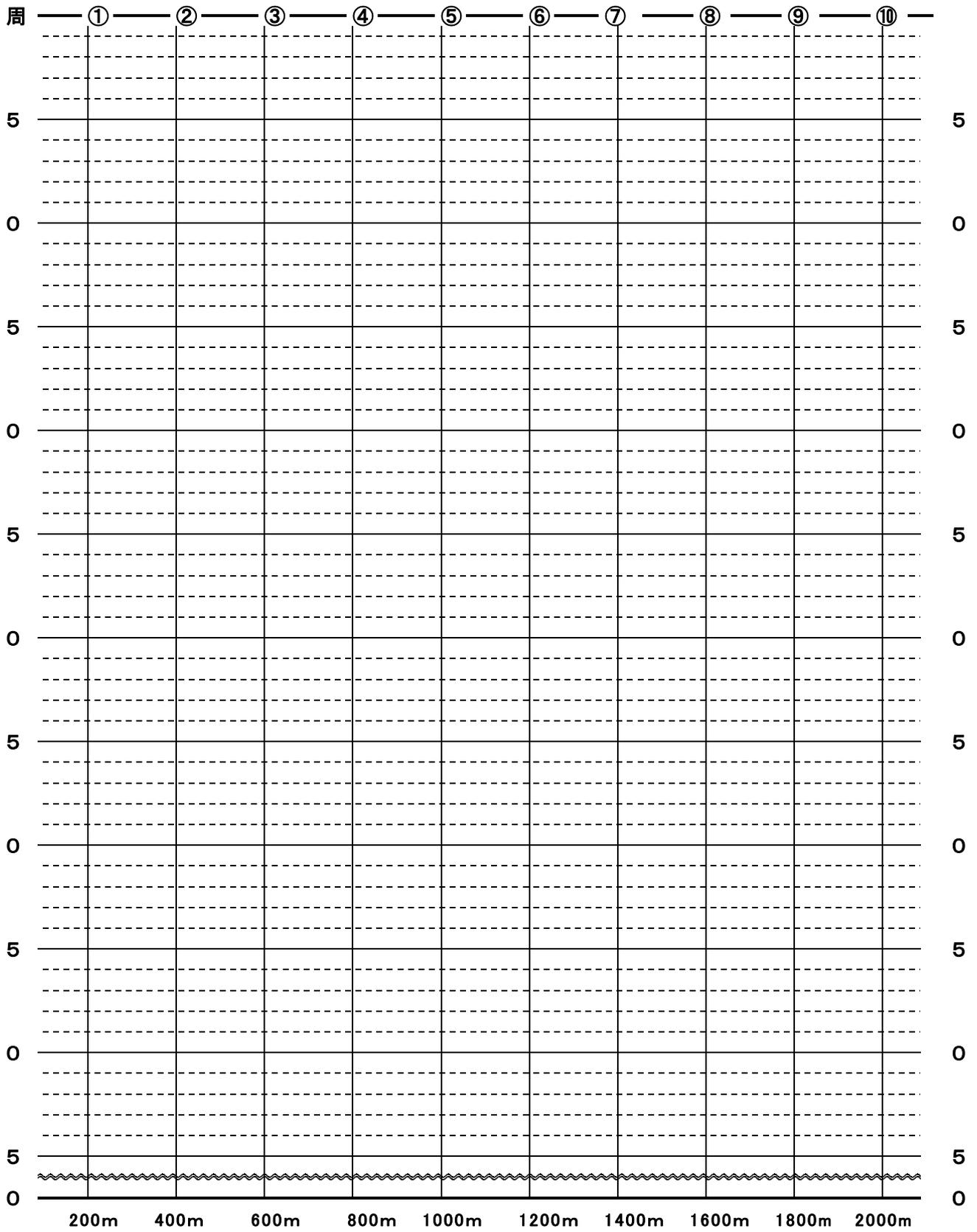
NO	氏名	目標記録1600m走	
1		個人記録	個人記録
2		個人記録	個人記録
3		個人記録	個人記録
4		個人記録	個人記録
合計		全体記録	

NO	氏名	1600m走 トライ①	
1		個人記録	個人記録
2		個人記録	個人記録
3		個人記録	個人記録
4		個人記録	個人記録
合計		全体記録	

NO	氏名	1600m走 トライ②	
1		個人記録	個人記録
2		個人記録	個人記録
3		個人記録	個人記録
4		個人記録	個人記録
合計		全体記録	

長距離走(2000m)の学習<ペースグラフ>

年 組 番 氏名



- 1回目 黒
- 2回目 赤
- 3回目 青
- 4回目 緑

毎回の走りを記入し課題を見つけよう

長距離走記録表

年 組 番 氏 名

第 1 目 標 ラ ッ プ 秒
第 2 目 標 ラ ッ プ 秒

目標 通過 タイム	1 1600 m			目標 通過 タイム	2 1600 m			目標 通過 タイム	3 2000 m			目標 通過 タイム	4 2000 m		
	周	月 日	限 通過 タイム 1 周 タイム (秒)		周	月 日	限 通過 タイム 1 周 タイム (秒)		周	月 日	限 通過 タイム 1 周 タイム (秒)		周	月 日	限 通過 タイム 1 周 タイム (秒)
								' "	10	' "		' "	10	' "	
								' "	9	' "		' "	9	' "	
								' "	8	' "		' "	8	' "	
								' "	7	' "		' "	7	' "	
								' "	6	' "		' "	6	' "	
								' "	5	' "		' "	5	' "	
								' "	4	' "		' "	4	' "	
								' "	3	' "		' "	3	' "	
								' "	2	' "		' "	2	' "	
								' "	1	' "		' "	1	' "	
今日の課題															
自己評価	健康、安全に気をつけた			全力を出すことができたか			全力を出すことができたか			全力を出すことができたか					
	積極的に取り組めたか			課題解決のための取り組み			課題解決のための取り組み			課題解決のための取り組み					
	的確なアドバイスができたか			的確なアドバイスができたか			的確なアドバイスができたか			的確なアドバイスができたか					

評価 (A 大変良くできた、 B おおよそできた、 C あまりできなかった)