

## タイムアタック！走って跳んで君が主役！（第8回資料）

1年 組 番 名前：

### 目標タイムの決め方は??

ハードル走は、ふつうの50m走とちがって「跳ぶ」動きが入るので、タイムが少し遅くなる！

そこで・・・50m走のタイムから「どれくらいで走れたら上出来か？」を予想しよう！

### ハードルのタイム = 50m 走のタイム + ハードルの数 × 「0.3~0.5」

跳んだりリズムをとったりする分、少し時間がかかる！数字の意味は次のとおり

倍率（かけ算の数字）	意味
× 0.3	とても上手！スムーズに跳べる
× 0.4	中間くらい。安定して跳べる
× 0.5	まだなれていない。練習中！

### 自分の目標を決めよう！

① 自分の50m走のタイム： \_\_\_\_\_ 秒

② ①に倍率をかけて、ハードルの目標タイムを出してみよう！

・速めの目標なら = 50m走のタイム + 4（ハードルの数） × 0.3： \_\_\_\_\_ 秒

・中間の目標なら = 50m走のタイム + 4（ハードルの数） × 0.4： \_\_\_\_\_ 秒

・ゆとり目標 = 50m走のタイム + 4（ハードルの数） × 0.5： \_\_\_\_\_ 秒

最後に・・・私の目指すタイムは、\_\_\_\_\_ 秒です！！



目指せ！自己ベスト更新！！