**ハードル走　学習カード**

　　年　　　組　名前：

50ｍ走ベスト

　　　　　秒

最終記録

　　　　　秒

目標タイム

　　　　　秒

ハードル走１回目

　　　　　秒

　　　　　　　　　　　　　（**50m走のタイム** ＋ **ｔ** × **ハードルの数**）

　　　　　　　　　　　　　　※　目標A：ｔ＝０．１～０．３

目標B：ｔ＝０．４～０．６

目標C：ｔ＝０．７～

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 月 日 | できたところ  わかったところ | 難しかったところ  改善したいところ | 記 録 | 目 標  (◎・○・△) |
|  |  |  | 秒 |  |
|  |  |  | 秒 |  |
|  |  |  | 秒 |  |
|  |  |  | 秒 |  |
|  |  |  | 秒 |  |
| 全体を終えて・・・ | | | | |