

1000m走 自己評価カード

() 年 () 組 () 番 氏名 ()

☆200m走のタイム (測定日: 月 日)
 秒 (分を使わず秒で記入)

※200mのタイムと50mタイムの関係(期待値)

50mタイム	200mタイム	50mタイム	200mタイム	50mタイム	200mタイム
6.4	25.6	7.4	29.6	8.4	33.6
6.6	26.4	7.6	30.4	8.6	34.4
6.8	27.2	7.8	31.2	8.8	35.2
7.0	28.0	8.0	32.0	9.0	36.0
7.2	28.8	8.2	32.8	9.2	36.8

☆1000mの目標タイム

分	秒	←	200mタイム(秒) × 5×1.3 を分に直したも の
---	---	---	------------------------------------

↓ 1周あたりの目標ペースは・・・

秒 (分を使わず秒で記入)

☆個人の評価 (見学・欠席の場合はタイムの所に×を記入)

	タイム	体調	アップ	態度・気持ち	感想・反省
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				
月 日	分 秒				

A: たいへん良かった B: ふつう C: 悪かった D: 参加していない で評価