

ペース走カード

年 組 番 氏名 _____

月 日 回目

今日の目標ペース→ 1周を(分 秒)									
↓	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	8周	9周
46秒	1分32秒	2分18秒	3分4秒	3分50秒	4分36秒	5分22秒	6分8秒	6分54秒	
47秒	1分34秒	2分21秒	3分8秒	3分55秒	4分42秒	5分29秒	6分16秒	7分3秒	
48秒	1分36秒	2分24秒	3分12秒	4分	4分48秒	5分36秒	6分24秒	7分12秒	
49秒	1分38秒	2分27秒	3分16秒	4分5秒	4分54秒	5分43秒	6分32秒	7分21秒	
50秒	1分40秒	2分30秒	3分20秒	4分10秒	5分	5分50秒	6分40秒	7分30秒	
51秒	1分42秒	2分33秒	3分24秒	4分15秒	5分6秒	5分57秒	6分48秒	7分39秒	
52秒	1分44秒	2分36秒	3分28秒	4分20秒	5分12秒	6分4秒	6分56秒	7分48秒	
53秒	1分46秒	2分39秒	3分32秒	4分25秒	5分18秒	6分11秒	7分4秒	7分57秒	
54秒	1分48秒	2分42秒	3分36秒	4分30秒	5分24秒	6分18秒	7分12秒	8分6秒	
55秒	1分50秒	2分45秒	3分40秒	4分35秒	5分30秒	6分25秒	7分20秒	8分15秒	
56秒	1分52秒	2分48秒	3分44秒	4分40秒	5分36秒	6分32秒	7分28秒	8分24秒	
57秒	1分54秒	2分51秒	3分48秒	4分45秒	5分42秒	6分39秒	7分36秒	8分33秒	
58秒	1分56秒	2分54秒	3分52秒	4分50秒	5分48秒	6分46秒	7分44秒	8分42秒	
59秒	1分58秒	2分57秒	3分56秒	4分55秒	5分54秒	6分53秒	7分52秒	8分51秒	
60秒	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	
1分1秒	2分2秒	3分3秒	4分4秒	5分5秒	6分6秒	7分7秒	8分8秒	9分9秒	
1分2秒	2分4秒	3分6秒	4分8秒	5分10秒	6分12秒	7分14秒	8分16秒	9分18秒	
1分3秒	2分6秒	3分9秒	4分12秒	5分15秒	6分18秒	7分21秒	8分24秒	9分27秒	
1分4秒	2分8秒	3分12秒	4分16秒	5分20秒	6分24秒	7分28秒	8分32秒	9分36秒	
1分5秒	2分10秒	3分15秒	4分20秒	5分25秒	6分30秒	7分35秒	8分40秒	9分45秒	
1分6秒	2分12秒	3分18秒	4分24秒	5分30秒	6分36秒	7分42秒	8分48秒	9分54秒	
1分7秒	2分14秒	3分21秒	4分28秒	5分35秒	6分42秒	7分49秒	8分56秒	10分3秒	
1分8秒	2分16秒	3分24秒	4分32秒	5分40秒	6分48秒	7分56秒	9分4秒	10分12秒	
1分9秒	2分18秒	3分27秒	4分36秒	5分45秒	6分54秒	8分3秒	9分12秒	10分21秒	
1分10秒	2分20秒	3分30秒	4分40秒	5分50秒	7分	8分10秒	9分20秒	10分30秒	
1分11秒	2分22秒	3分33秒	4分44秒	5分55秒	7分6秒	8分17秒	9分28秒	10分39秒	
1分12秒	2分24秒	3分36秒	4分48秒	6分	7分12秒	8分24秒	9分36秒	10分48秒	
1分13秒	2分26秒	3分39秒	4分52秒	6分5秒	7分18秒	8分31秒	9分44秒	10分57秒	
1分14秒	2分28秒	3分42秒	4分56秒	6分10秒	7分24秒	8分38秒	9分52秒	11分6秒	
1分15秒	2分30秒	3分45秒	5分	6分15秒	7分30秒	8分45秒	10分	11分15秒	
1分16秒	2分32秒	3分48秒	5分4秒	6分20秒	7分36秒	8分52秒	10分8秒	11分24秒	
1分17秒	2分34秒	3分51秒	5分8秒	6分25秒	7分42秒	9分59秒	10分16秒	11分33秒	
1分18秒	2分36秒	3分54秒	5分12秒	6分30秒	7分48秒	9分6秒	10分24秒	11分42秒	
1分19秒	2分38秒	3分57秒	5分16秒	6分35秒	7分54秒	9分13秒	10分32秒	11分51秒	
1分20秒	2分40秒	4分	5分20秒	6分40秒	8分	9分20秒	10分40秒	12分	
1分21秒	2分42秒	4分3秒	5分24秒	6分45秒	8分6秒	9分27秒	10分48秒	12分9秒	
1分22秒	2分44秒	4分6秒	5分28秒	6分50秒	8分12秒	9分34秒	10分56秒	12分18秒	
1分23秒	2分46秒	4分9秒	5分32秒	6分55秒	8分18秒	9分41秒	11分4秒	12分27秒	
1分24秒	2分48秒	4分12秒	5分36秒	7分	8分24秒	9分48秒	11分12秒	12分36秒	
1分25秒	2分50秒	4分15秒	5分40秒	7分5秒	8分30秒	9分55秒	11分20秒	12分45秒	
1分26秒	2分52秒	4分18秒	5分44秒	7分10秒	8分36秒	10分2秒	11分28秒	12分54秒	
1分27秒	2分54秒	4分21秒	5分48秒	7分15秒	8分42秒	10分9秒	11分36秒	13分3秒	
1分28秒	2分56秒	4分24秒	5分52秒	7分20秒	8分48秒	10分16秒	11分44秒	13分12秒	
1分29秒	2分58秒	4分27秒	5分56秒	7分25秒	8分54秒	10分23秒	11分52秒	13分21秒	

ペース走カード(S)

年 組 番 氏名

月 日 回目

今日の目標ペース→ 1周を(分 秒)									
↓	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	8周	9周
	30秒	1分	1分30秒	2分	2分30秒	3分	3分30秒	4分	4分30秒
	31秒	1分2秒	1分33秒	2分4秒	2分35秒	3分6秒	3分37秒	4分8秒	4分39秒
	32秒	1分4秒	1分36秒	2分8秒	2分40秒	3分12秒	3分44秒	4分16秒	4分48秒
	33秒	1分6秒	1分39秒	2分12秒	2分45秒	3分18秒	3分51秒	4分24秒	4分57秒
	34秒	1分8秒	1分42秒	2分16秒	2分50秒	3分24秒	3分58秒	4分32秒	5分6秒
	35秒	1分10秒	1分45秒	2分20秒	2分55秒	3分30秒	4分5秒	4分40秒	5分15秒
	36秒	1分12秒	1分48秒	2分24秒	3分	3分36秒	4分12秒	4分48秒	5分24秒
	37秒	1分14秒	1分51秒	2分28秒	3分5秒	3分42秒	4分19秒	4分56秒	5分33秒
	38秒	1分16秒	1分54秒	2分32秒	3分10秒	3分48秒	4分26秒	5分4秒	5分42秒
	39秒	1分18秒	1分57秒	2分36秒	3分15秒	3分54秒	4分33秒	5分12秒	5分51秒
	40秒	1分20秒	2分	2分40秒	3分20秒	4分	4分40秒	5分20秒	6分
	41秒	1分22秒	2分3秒	2分44秒	3分25秒	4分6秒	4分47秒	5分28秒	6分9秒
	42秒	1分24秒	2分6秒	2分48秒	3分30秒	4分12秒	4分54秒	5分36秒	6分18秒
	43秒	1分26秒	2分9秒	2分52秒	3分35秒	4分18秒	5分1秒	5分44秒	6分27秒
	44秒	1分28秒	2分12秒	2分56秒	3分40秒	4分24秒	5分8秒	5分52秒	6分36秒
	45秒	1分30秒	2分15秒	3分	3分45秒	4分30秒	5分15秒	6分	6分45秒

今日のふり返り

次回の目標ペースは

1周 分 秒



ペース走カード(1)

年 組 番 氏名 _____

月 日 回目

今日の目標ペース→ 1周を(分 秒)									
↓	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	8周	9周
	46秒	1分32秒	2分18秒	3分4秒	3分50秒	4分36秒	5分22秒	6分8秒	6分54秒
	47秒	1分34秒	2分21秒	3分8秒	3分55秒	4分42秒	5分29秒	6分16秒	7分3秒
	48秒	1分36秒	2分24秒	3分12秒	4分	4分48秒	5分36秒	6分24秒	7分12秒
	49秒	1分38秒	2分27秒	3分16秒	4分5秒	4分54秒	5分43秒	6分32秒	7分21秒
	50秒	1分40秒	2分30秒	3分20秒	4分10秒	5分	5分50秒	6分40秒	7分30秒
	51秒	1分42秒	2分33秒	3分24秒	4分15秒	5分6秒	5分57秒	6分48秒	7分39秒
	52秒	1分44秒	2分36秒	3分28秒	4分20秒	5分12秒	6分4秒	6分56秒	7分48秒
	53秒	1分46秒	2分39秒	3分32秒	4分25秒	5分18秒	6分11秒	7分4秒	7分57秒
	54秒	1分48秒	2分42秒	3分36秒	4分30秒	5分24秒	6分18秒	7分12秒	8分6秒
	55秒	1分50秒	2分45秒	3分40秒	4分35秒	5分30秒	6分25秒	7分20秒	8分15秒
	56秒	1分52秒	2分48秒	3分44秒	4分40秒	5分36秒	6分32秒	7分28秒	8分24秒
	57秒	1分54秒	2分51秒	3分48秒	4分45秒	5分42秒	6分39秒	7分36秒	8分33秒
	58秒	1分56秒	2分54秒	3分52秒	4分50秒	5分48秒	6分46秒	7分44秒	8分42秒
	59秒	1分58秒	2分57秒	3分56秒	4分55秒	5分54秒	6分53秒	7分52秒	8分51秒
	60秒	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
	1分1秒	2分2秒	3分3秒	4分4秒	5分5秒	6分6秒	7分7秒	8分8秒	9分9秒

今日のふり返り

次回の目標ペースは

1周 分 秒



ペース走カード(1~2)

年 組 番 氏名 _____

月 日 回目

今日の目標ペース→ 1周を(分 秒)									
↓	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	8周	9周
	55秒	1分50秒	2分45秒	3分40秒	4分35秒	5分30秒	6分25秒	7分20秒	8分15秒
	56秒	1分52秒	2分48秒	3分44秒	4分40秒	5分36秒	6分32秒	7分28秒	8分24秒
	57秒	1分54秒	2分51秒	3分48秒	4分45秒	5分42秒	6分39秒	7分36秒	8分33秒
	58秒	1分56秒	2分54秒	3分52秒	4分50秒	5分48秒	6分46秒	7分44秒	8分42秒
	59秒	1分58秒	2分57秒	3分56秒	4分55秒	5分54秒	6分53秒	7分52秒	8分51秒
	60秒	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分
	1分1秒	2分2秒	3分3秒	4分4秒	5分5秒	6分6秒	7分7秒	8分8秒	9分9秒
	1分2秒	2分4秒	3分6秒	4分8秒	5分10秒	6分12秒	7分14秒	8分16秒	9分18秒
	1分3秒	2分6秒	3分9秒	4分12秒	5分15秒	6分18秒	7分21秒	8分24秒	9分27秒
	1分4秒	2分8秒	3分12秒	4分16秒	5分20秒	6分24秒	7分28秒	8分32秒	9分36秒
	1分5秒	2分10秒	3分15秒	4分20秒	5分25秒	6分30秒	7分35秒	8分40秒	9分45秒
	1分6秒	2分12秒	3分18秒	4分24秒	5分30秒	6分36秒	7分42秒	8分48秒	9分54秒
	1分7秒	2分14秒	3分21秒	4分28秒	5分35秒	6分42秒	7分49秒	8分56秒	10分3秒
	1分8秒	2分16秒	3分24秒	4分32秒	5分40秒	6分48秒	7分56秒	9分4秒	10分12秒
	1分9秒	2分18秒	3分27秒	4分36秒	5分45秒	6分54秒	8分3秒	9分12秒	10分21秒

今日のふり返り

次回の目標ペースは

1周 分 秒



ペース走カード(2)

年 組 番 氏名 _____

月 日 回目

今日の目標ペース→ 1周を(分 秒)									
↓	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	8周	9周
	1分2秒	2分4秒	3分6秒	4分8秒	5分10秒	6分12秒	7分14秒	8分16秒	9分18秒
	1分3秒	2分6秒	3分9秒	4分12秒	5分15秒	6分18秒	7分21秒	8分24秒	9分27秒
	1分4秒	2分8秒	3分12秒	4分16秒	5分20秒	6分24秒	7分28秒	8分32秒	9分36秒
	1分5秒	2分10秒	3分15秒	4分20秒	5分25秒	6分30秒	7分35秒	8分40秒	9分45秒
	1分6秒	2分12秒	3分18秒	4分24秒	5分30秒	6分36秒	7分42秒	8分48秒	9分54秒
	1分7秒	2分14秒	3分21秒	4分28秒	5分35秒	6分42秒	7分49秒	8分56秒	10分3秒
	1分8秒	2分16秒	3分24秒	4分32秒	5分40秒	6分48秒	7分56秒	9分4秒	10分12秒
	1分9秒	2分18秒	3分27秒	4分36秒	5分45秒	6分54秒	8分3秒	9分12秒	10分21秒
	1分10秒	2分20秒	3分30秒	4分40秒	5分50秒	7分	8分10秒	9分20秒	10分30秒
	1分11秒	2分22秒	3分33秒	4分44秒	5分55秒	7分6秒	8分17秒	9分28秒	10分39秒
	1分12秒	2分24秒	3分36秒	4分48秒	6分	7分12秒	8分24秒	9分36秒	10分48秒
	1分13秒	2分26秒	3分39秒	4分52秒	6分5秒	7分18秒	8分31秒	9分44秒	10分57秒
	1分14秒	2分28秒	3分42秒	4分56秒	6分10秒	7分24秒	8分38秒	9分52秒	11分6秒
	1分15秒	2分30秒	3分45秒	5分	6分15秒	7分30秒	8分45秒	10分	11分15秒
	1分16秒	2分32秒	3分48秒	5分4秒	6分20秒	7分36秒	8分52秒	10分8秒	11分24秒
	1分17秒	2分34秒	3分51秒	5分8秒	6分25秒	7分42秒	8分59秒	10分16秒	11分33秒

今日のふり返り

次回の目標ペースは

1周 分 秒



ペース走カード(2~3)

年 組 番 氏名 _____

月 日 回目

今日の目標ペース→ 1周を(分 秒)									
↓	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	8周	9周
	1分13秒	2分26秒	3分39秒	4分52秒	6分5秒	7分18秒	8分31秒	9分44秒	10分57秒
	1分14秒	2分28秒	3分42秒	4分56秒	6分10秒	7分24秒	8分38秒	9分52秒	11分6秒
	1分15秒	2分30秒	3分45秒	5分	6分15秒	7分30秒	8分45秒	10分	11分15秒
	1分16秒	2分32秒	3分48秒	5分4秒	6分20秒	7分36秒	8分52秒	10分8秒	11分24秒
	1分17秒	2分34秒	3分51秒	5分8秒	6分25秒	7分42秒	8分59秒	10分16秒	11分33秒
	1分18秒	2分36秒	3分54秒	5分12秒	6分30秒	7分48秒	9分6秒	10分24秒	11分42秒
	1分19秒	2分38秒	3分57秒	5分16秒	6分35秒	7分54秒	9分13秒	10分32秒	11分51秒
	1分20秒	2分40秒	4分	5分20秒	6分40秒	8分	9分20秒	10分40秒	12分
	1分21秒	2分42秒	4分3秒	5分24秒	6分45秒	8分6秒	9分27秒	10分48秒	12分9秒
	1分22秒	2分44秒	4分6秒	5分28秒	6分50秒	8分12秒	9分34秒	10分56秒	12分18秒
	1分23秒	2分46秒	4分9秒	5分32秒	6分55秒	8分18秒	9分41秒	11分4秒	12分27秒
	1分24秒	2分48秒	4分12秒	5分36秒	7分	8分24秒	9分48秒	11分12秒	12分36秒
	1分25秒	2分50秒	4分15秒	5分40秒	7分5秒	8分30秒	9分55秒	11分20秒	12分45秒
	1分26秒	2分52秒	4分18秒	5分44秒	7分10秒	8分36秒	10分2秒	11分28秒	12分54秒

今日のふり返り



次回の目標ペースは

1周 分 秒

ペース走カード(3)

年 組 番 氏名 _____

月 日 回目

今日の目標ペース→ 1周を(分 秒)									
↓	1周	2周	3周	4周	5周	6周	7周	8周	9周
	1分18秒	2分36秒	3分54秒	5分12秒	6分30秒	7分48秒	9分6秒	10分24秒	11分42秒
	1分19秒	2分38秒	3分57秒	5分16秒	6分35秒	7分54秒	9分13秒	10分32秒	11分51秒
	1分20秒	2分40秒	4分	5分20秒	6分40秒	8分	9分20秒	10分40秒	12分
	1分21秒	2分42秒	4分3秒	5分24秒	6分45秒	8分6秒	9分27秒	10分48秒	12分9秒
	1分22秒	2分44秒	4分6秒	5分28秒	6分50秒	8分12秒	9分34秒	10分56秒	12分18秒
	1分23秒	2分46秒	4分9秒	5分32秒	6分55秒	8分18秒	9分41秒	11分4秒	12分27秒
	1分24秒	2分48秒	4分12秒	5分36秒	7分	8分24秒	9分48秒	11分12秒	12分36秒
	1分25秒	2分50秒	4分15秒	5分40秒	7分5秒	8分30秒	9分55秒	11分20秒	12分45秒
	1分26秒	2分52秒	4分18秒	5分44秒	7分10秒	8分36秒	10分2秒	11分28秒	12分54秒
	1分27秒	2分54秒	4分21秒	5分48秒	7分15秒	8分42秒	10分9秒	11分36秒	13分3秒
	1分28秒	2分56秒	4分24秒	5分52秒	7分20秒	8分48秒	10分16秒	11分44秒	13分12秒
	1分29秒	2分58秒	4分27秒	5分56秒	7分25秒	8分54秒	10分23秒	11分52秒	13分21秒

今日のふり返り

次回の目標ペースは

1周 分 秒

