

ハードル走(陸上運動)

年 組 名前

40m走のタイム	40mハードル走の最初のタイム	差は何秒？
秒	秒	秒

目標タイム
秒

40m走と40mハードルの差	レベル
0. 5秒以内	特A
0. 6～1. 0秒	A
1. 1秒～1. 5秒	B
1. 6秒～2. 0秒	C
2. 1秒以上	D

日付	回数	めあて	記録	インターバル
	1回目		秒	m
	2回目		秒	m
	3回目		秒	m
	4回目		秒	m
	5回目		秒	m
	6回目		秒	m

【参考文献】

「新学習指導要領 陸上運動&体ほぐしの運動」 教育技術MOOK 編著：池田延行