

持久走学習カード

名前 _____

◎自分のペースを見つけよう。

校庭 5 周（1000m）のタイムは

分	秒
---	---

 ⇒

秒

校庭 1 周（200 m）のタイムは

秒

 ÷ 5 =

秒

秒

が自分のペースだ。

◎自分のペースで走ろう。

月 日（ ）

	1 周目	2 周目	3 周目	4 周目	5 周目
記録	分 秒 ① (秒)	分 秒 ② (秒)	分 秒 ③ (秒)	分 秒 ④ (秒)	分 秒 ⑤ (秒)
ラップ°	① 秒	②－① 秒	③－② 秒	④－③ 秒	⑤－④ 秒

①目標を持ってがんばることができたか？	(A ・ B ・ C)
②ペースを考えながら走ることができたか？	(A ・ B ・ C)
③最後まで力一杯走りきることができたか？	(A ・ B ・ C)

今日の学習をふりかえろう

月 日 ()

	1 周目	2 周目	3 周目	4 周目	5 周目
記録	分 秒 ① (秒)	分 秒 ② (秒)	分 秒 ③ (秒)	分 秒 ④ (秒)	分 秒 ⑤ (秒)
ラップ°	① 秒	②－① 秒	③－② 秒	④－③ 秒	⑤－④ 秒

①目標を持ってがんばることができたか？	(A ・ B ・ C)
②ペースを考えながら走ることができたか？	(A ・ B ・ C)
③最後まで力一杯走りきることができたか？	(A ・ B ・ C)

今日の学習をふりかえろう

月 日 ()

	1 周目	2 周目	3 周目	4 周目	5 周目
記録	分 秒 ① (秒)	分 秒 ② (秒)	分 秒 ③ (秒)	分 秒 ④ (秒)	分 秒 ⑤ (秒)
ラップ°	① 秒	②－① 秒	③－② 秒	④－③ 秒	⑤－④ 秒

①目標を持ってがんばることができたか？	(A ・ B ・ C)
②ペースを考えながら走ることができたか？	(A ・ B ・ C)
③最後まで力一杯走りきることができたか？	(A ・ B ・ C)

今日の学習をふりかえろう
