

○ ハードル走(50mH)

- ① 50m走のタイムを測定する。
- ② 50mHのタイムを測定する。
- ③ 下の式から、1回のハードリングに要するタイムを測定する。

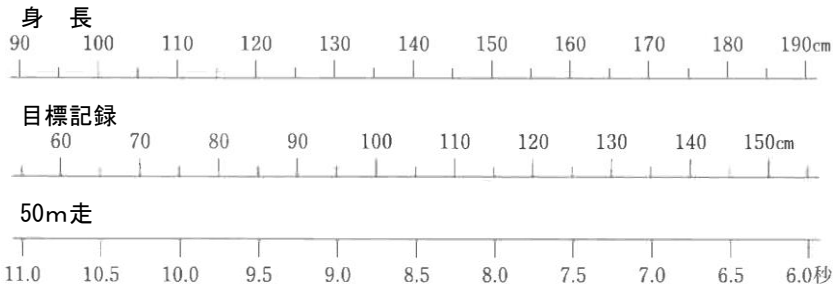
$$\frac{50\text{mHのタイム}-50\text{m走のタイム}}{\text{ハードルの台数}} = \text{ハードリングに要するタイム}$$
- ④ ハードリングに要するタイムをグループで競い合う。

○ 走り高跳び

- ① 50m走のタイムを測定する。
- ② 下の式から目標の高さを設定する。

$$0.5 \times (\text{身長}) - 10 \times (50\text{m走}) + 120 = \text{走り高跳びの目標記録}$$

または、ノモグラム(身長と50m走に対するめやす表)を使って目標の高さを設定する。



※ 身長と50m走の線の上に、自分のデータにあう点をとる。それらを結び、目標記録の線に交わったところが走り高跳びの目標値

- ③ 走り高跳びを測定する。
- ④ 目標記録にどれだけ近づいたかを評価する。
(跳べた高さから目標記録を引いて計算する。)

評価	5	4	3	2	1
目標差	20cm以上	19~5	4~-5	-6~-20	-21cm以下

○ 走り幅跳び

- ① 50m走のタイムを測定する。
- ② 下の式から目標の距離を設定する。

$$[14 - (50\text{m走})] \times 62 = \text{走り幅跳びの目標記録}$$
- ③ 走り幅跳びを測定する。
- ④ 目標記録にどれだけ近づいたかを評価する。
(跳べた距離から目標記録を引いて計算する。)

評価	5	4	3	2	1
目標差	50cm以上	49~15	14~-15	-16~-50	-51cm以下