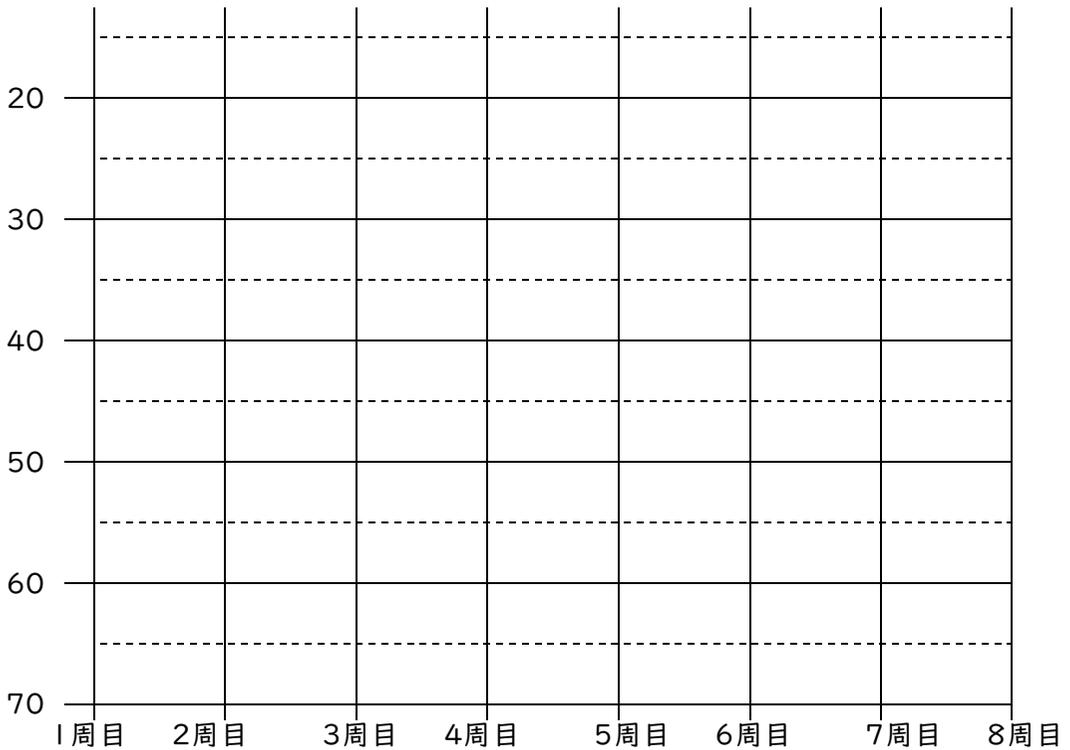


ペースランニング <その①> 年 組 ()
 月 日 () 気温 °C ペースランニング () 回目

	1	2	3	4	5	6	7	8	記録
通過タイム	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
秒になおす	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	① 秒
ラップタイム	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	平均ラップ 秒

平均ラップ(秒/周) = 通過タイム(秒) ÷ 8周



◎ 自分のペース (①)

) ÷ 8周 =

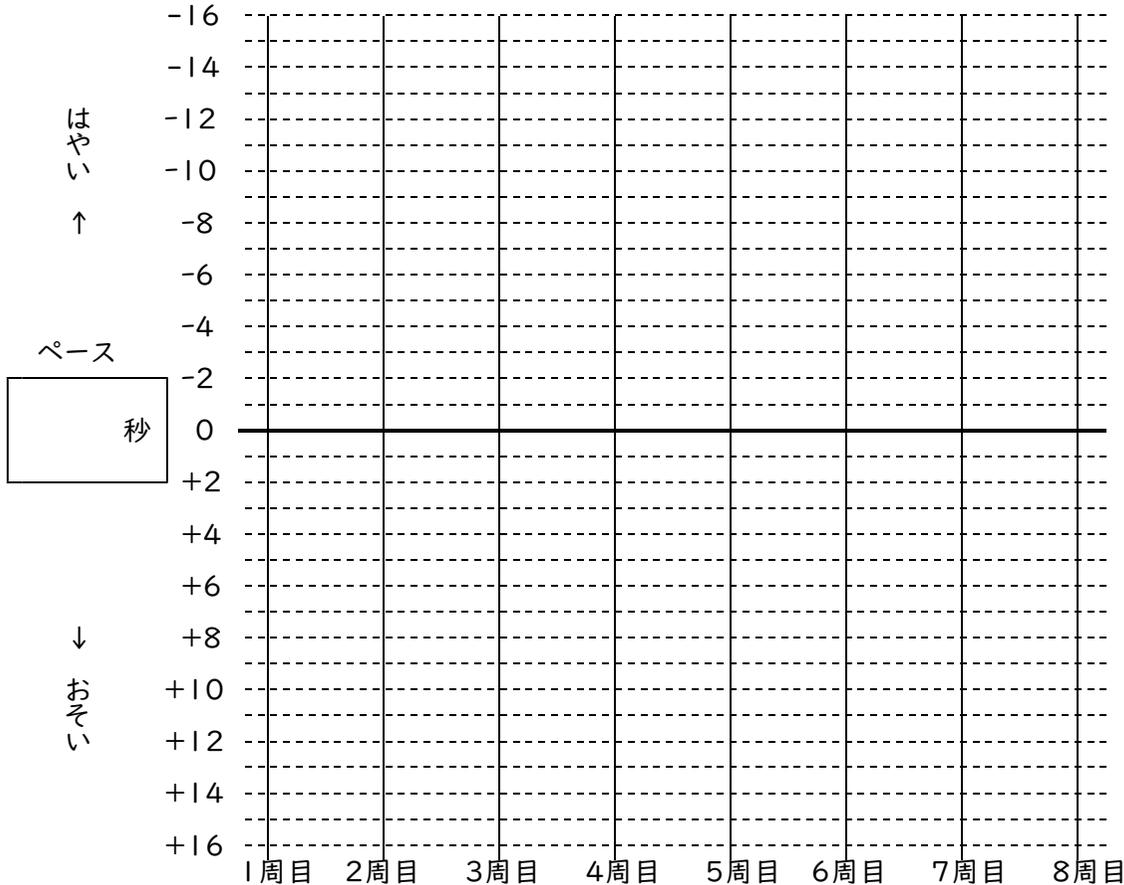
秒/周

<グラフからわかること>

ペースランニング <その②> 年 組 () 回目
 月 日 () 気温 °C ペースランニング () 回目

	1	2	3	4	5	6	7	8	記録
通過タイム	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
秒になおす	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	① 秒
ラップタイム	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	平均ラップ° 秒
誤差	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	誤差合計 秒

誤差=ラップタイム-自分のペース ※平均ラップ(秒/周)=通過タイム÷8周



◎自分のペース (①) ÷8周= 秒/周

☆ペアの()へ

<今日のペースランニングの感想>

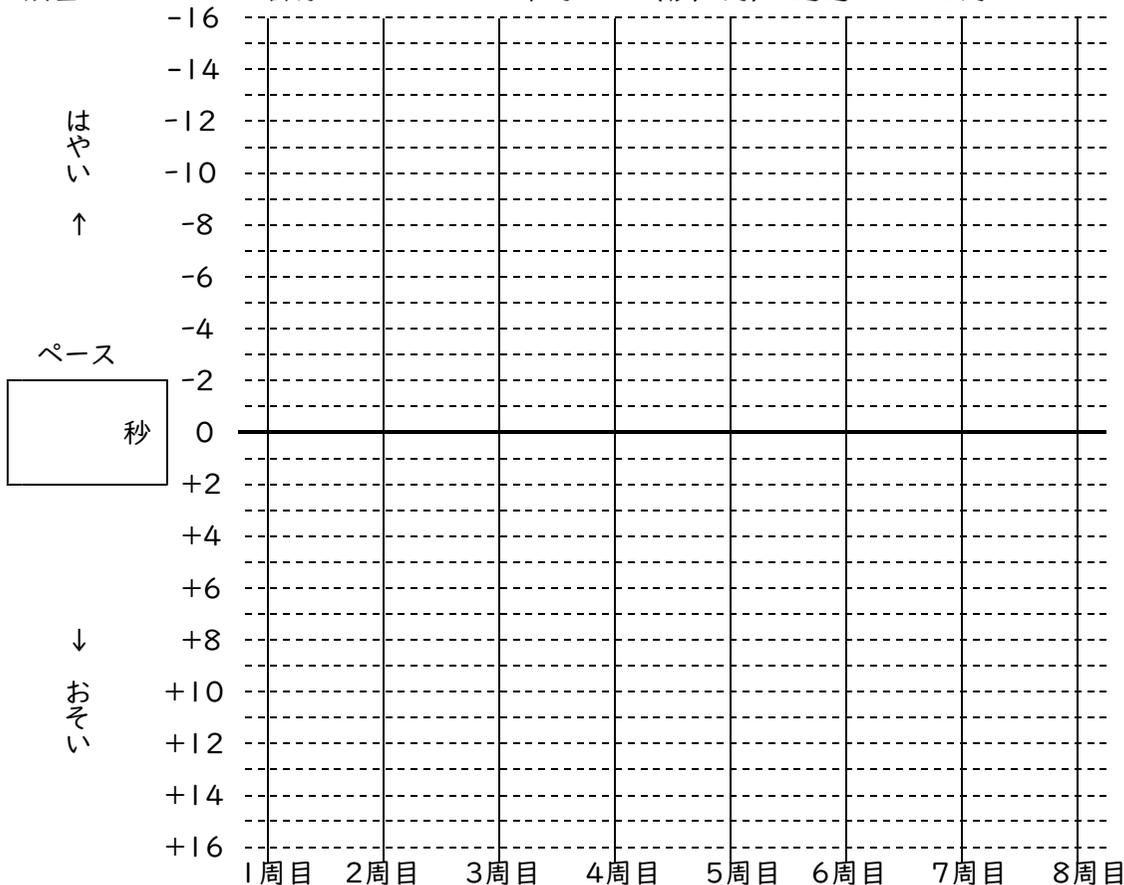
ペースランニング <その③>
月 日 ()

年 組 ()
気温 °C

ペースランニング () 回目

	1	2	3	4	5	6	7	8	記録
通過タイム	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
秒になおす	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	① 秒
ラップタイム	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	平均ラップ° 秒

誤差=ラップタイム-自分のペース ※平均ラップ(秒/周)=通過タイム÷8周



◎自分のペース (①) ÷8周= 秒/周

☆ペアの () へ

<今日のペースランニングの感想>

.....

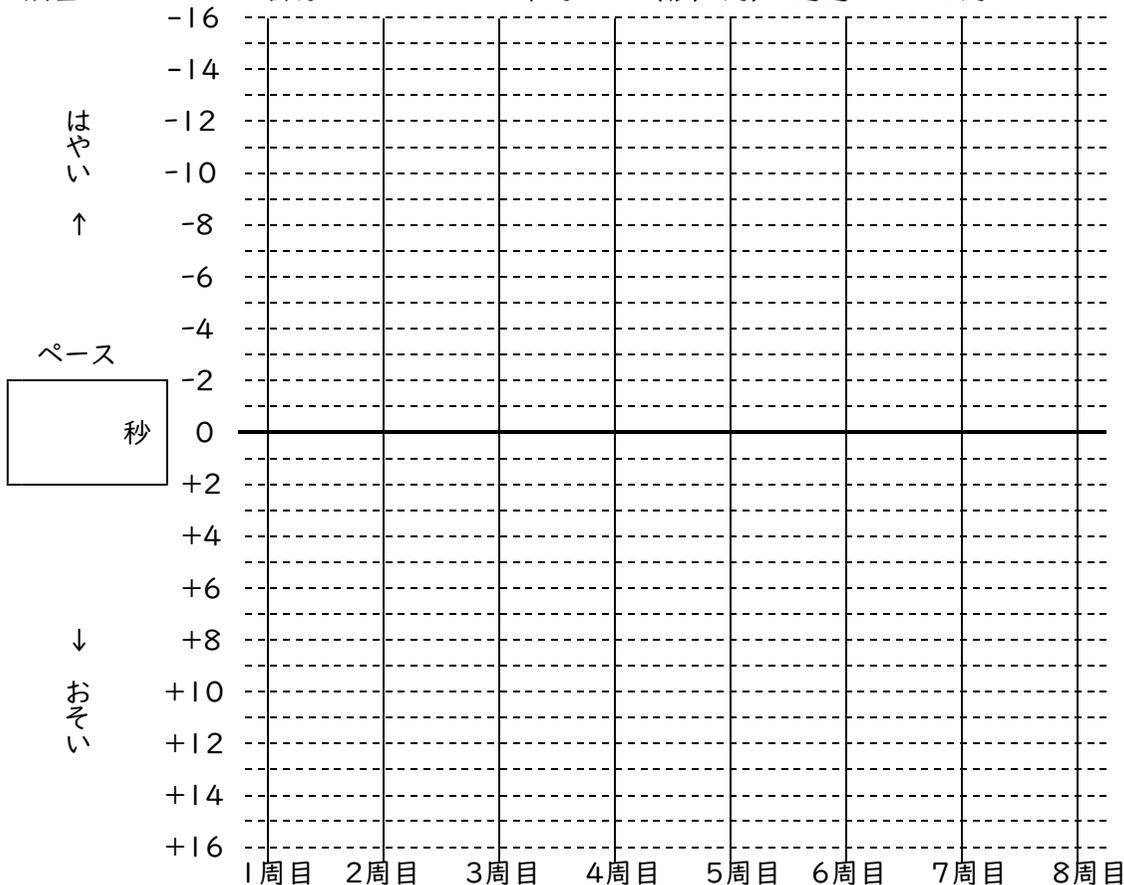
.....

.....

ペースランニング <その④> 年 組 () 回目
 月 日 () 気温 °C ペースランニング () 回目

	1	2	3	4	5	6	7	8	記録
通過タイム	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
秒になおす	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	① 秒
ラップタイム	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	秒	平均ラップ° 秒

誤差=ラップタイム-自分のペース ※平均ラップ(秒/周)=通過タイム÷8周



◎自分のペース (①) ÷8周= 秒/周

☆ペアの () へ

<今日のペースランニングの感想>

.....

.....

.....

ペースランニング <その⑤> 年 組 () 班 ()

月 日 ()

気温 ℃

ペースランニング () 回目

○今回は、チームでたすきをつないで走ります。 チーム予想タイム (分 秒) 秒

名	周	分秒	秒	ラップ	誤差	-16	-14	-12	-10	-8	-6	-4	-2	0	+2	+4	+6	+8	+10	+12	+14	+16	
	1	・																					
	2	・																					
	3	・																					
	4	・																					
	5	・																					
	6	・																					
	7	・																					
	8	・																					
	1	・																					
	2	・																					
	3	・																					
	4	・																					
	5	・																					
	6	・																					
	7	・																					
	8	・																					
	1	・																					
	2	・																					
	3	・																					
	4	・																					
	5	・																					
	6	・																					
	7	・																					
	8	・																					
合計	・					◎自分のペース () ÷ 8 周 <input type="text"/> 秒 / 周																	

☆ペアの () へ

<今日のペースランニングの感想>

ペースランニング

(分→秒)

秒	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分	11分	12分
0	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600	660	720
1	61	121	181	241	301	361	421	481	541	601	661	721
2	62	122	182	242	302	362	422	482	542	602	662	722
3	63	123	183	243	303	363	423	483	543	603	663	723
4	64	124	184	244	304	364	424	484	544	604	664	724
5	65	125	185	245	305	365	425	485	545	605	665	725
6	66	126	186	246	306	366	426	486	546	606	666	726
7	67	127	187	247	307	367	427	487	547	607	667	727
8	68	128	188	248	308	368	428	488	548	608	668	728
9	69	129	189	249	309	369	429	489	549	609	669	729
10	70	130	190	250	310	370	430	490	550	610	670	730
11	71	131	191	251	311	371	431	491	551	611	671	731
12	72	132	192	252	312	372	432	492	552	612	672	732
13	73	133	193	253	313	373	433	493	553	613	673	733
14	74	134	194	254	314	374	434	494	554	614	674	734
15	75	135	195	255	315	375	435	495	555	615	675	735
16	76	136	196	256	316	376	436	496	556	616	676	736
17	77	137	197	257	317	377	437	497	557	617	677	737
18	78	138	198	258	318	378	438	498	558	618	678	738
19	79	139	199	259	319	379	439	499	559	619	679	739
20	80	140	200	260	320	380	440	500	560	620	680	740
21	81	141	201	261	321	381	441	501	561	621	681	741
22	82	142	202	262	322	382	442	502	562	622	682	742
23	83	143	203	263	323	383	443	503	563	623	683	743
24	84	144	204	264	324	384	444	504	564	624	684	744
25	85	145	205	265	325	385	445	505	565	625	685	745
26	86	146	206	266	326	386	446	506	566	626	686	746
27	87	147	207	267	327	387	447	507	567	627	687	747
28	88	148	208	268	328	388	448	508	568	628	688	748
29	89	149	209	269	329	389	449	509	569	629	689	749
30	90	150	210	270	330	390	450	510	570	630	690	750
31	91	151	211	271	331	391	451	511	571	631	691	751
32	92	152	212	272	332	392	452	512	572	632	692	752
33	93	153	213	273	333	393	453	513	573	633	693	753
34	94	154	214	274	334	394	454	514	574	634	694	754
35	95	155	215	275	335	395	455	515	575	635	695	755
36	96	156	216	276	336	396	456	516	576	636	696	756
37	97	157	217	277	337	397	457	517	577	637	697	757
38	98	158	218	278	338	398	458	518	578	638	698	758
39	99	159	219	279	339	399	459	519	579	639	699	759
40	100	160	220	280	340	400	460	520	580	640	700	760
41	101	161	221	281	341	401	461	521	581	641	701	761
42	102	162	222	282	342	402	462	522	582	642	702	762
43	103	163	223	283	343	403	463	523	583	643	703	763
44	104	164	224	284	344	404	464	524	584	644	704	764
45	105	165	225	285	345	405	465	525	585	645	705	765
46	106	166	226	286	346	406	466	526	586	646	706	766
47	107	167	227	287	347	407	467	527	587	647	707	767
48	108	168	228	288	348	408	468	528	588	648	708	768
49	109	169	229	289	349	409	469	529	589	649	709	769
50	110	170	230	290	350	410	470	530	590	650	710	770
51	111	171	231	291	351	411	471	531	591	651	711	771
52	112	172	232	292	352	412	472	532	592	652	712	772
53	113	173	233	293	353	413	473	533	593	653	713	773
54	114	174	234	294	354	414	474	534	594	654	714	774
55	115	175	235	295	355	415	475	535	595	655	715	775
56	116	176	236	296	356	416	476	536	596	656	716	776
57	117	177	237	297	357	417	477	537	597	657	717	777
58	118	178	238	298	358	418	478	538	598	658	718	778
59	119	179	239	299	359	419	479	539	599	659	719	779