

1. 記録の伸びを調べよう

- ① 練習前の記録を測定する。
 ② 練習後の記録を測定し、練習前と比べる。

$$\frac{\text{練習後の記録 (得点)}}{\text{練習前の記録 (得点)}} \times 100 = \text{伸び率 (\%)}$$

 ③ 仲間と伸び率をくらべてみる。

種目	記録1 (/)	記録2 (/)	伸び率
合計得点			

男子

種目 得点	100m (秒)	1500m (秒)	走り幅とび (cm)	走り高とび (cm)
30	12.0	252	550	160
29	12.3	261	540	157
28	12.6	270	530	154
27	12.8	279	519	151
26	13.1	288	509	147
25	13.3	297	498	144
24	13.6	306	488	141
23	13.9	315	477	138
22	14.1	324	467	134
21	14.4	333	456	131
20	14.7	342	446	128
19	14.9	351	435	125
18	15.2	360	425	121
17	15.4	369	414	118
16	15.7	378	404	115
15	16.0	387	394	112
14	16.2	396	383	109
13	16.5	405	373	105
12	16.7	414	362	102
11	17.0	423	352	99
10	17.3	432	341	96
9	17.5	441	331	92
8	17.8	450	320	89
7	18.1	459	310	86
6	18.3	468	299	83
5	18.6	477	289	79
4	18.8	486	278	76
3	19.1	495	268	73
2	19.4	504	258	70
1	19.6	513	247	66

女子

種目 得点	100m (秒)	1000m (秒)	走り幅とび (cm)	走り高とび (cm)
30	14.0	188	431	138
29	14.3	195	422	135
28	14.6	202	414	132
27	14.9	210	406	130
26	15.2	217	397	127
25	15.4	225	389	124
24	15.7	232	381	121
23	16.0	239	372	118
22	16.3	247	364	115
21	16.6	254	356	112
20	16.9	261	347	109
19	17.1	269	339	107
18	17.4	276	331	104
17	17.7	284	322	101
16	18.0	291	314	98
15	18.3	298	306	95
14	18.6	306	297	92
13	18.9	313	289	89
12	19.1	321	281	87
11	19.4	328	272	84
10	19.7	335	264	81
9	20.0	343	256	78
8	20.3	350	247	75
7	20.6	357	239	72
6	20.8	365	231	69
5	21.1	372	222	66
4	21.4	380	214	64
3	21.7	387	206	61
2	22.0	394	197	58
1	22.3	402	189	55