

# 50mハードル走 個人目標記録

## 【目標記録の求め方】

50m走の記録から、目標記録を計算で求めよう。

計算式  $50\text{m}\text{タイム} \times 1.1$  (倍)

※ 50m走タイムの記録により近いタイムで、ハードルを走れるようにしよう。

### <私の目標記録>

$$\begin{array}{c}
 \text{50mタイム} \\
 \boxed{\phantom{00}} \text{秒}
 \end{array}
 \times 1.1 =
 \begin{array}{c}
 \text{私の目標記録} \\
 \boxed{\phantom{00}} \text{秒}
 \end{array}
 \dots Z$$

(百分の一秒を四捨五入する。)

### <得点換算表>

得点	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
実際の記録と 目標の記録の差	-0.3 秒 以下	-0.1 ~ -0.2	+0.1 ~ 0.0	+0.3 ~ +0.2	+0.5 ~ +0.4	+0.7 ~ +0.6	+0.9 ~ +0.8	+1.1 ~ +1.0	+1.3 ~ +1.2	+1.4 秒 以上

実際の自分の50mハードル走の記録から目標記録を引いて、得点を試みよう。

$$\begin{array}{c}
 \text{実際の記録} \\
 \boxed{\phantom{00}} \text{秒}
 \end{array}
 -
 \begin{array}{c}
 \text{目標記録 (Z)} \\
 \boxed{\phantom{00}} \text{秒}
 \end{array}
 =
 \begin{array}{c}
 \boxed{\phantom{00}} \\
 \text{+ or -}
 \end{array}
 \text{秒}$$

↓

得点  $\boxed{\phantom{00}}$  点

### <感想>