

# スピードアップ走

走る回数ごとにスピード（タイム）をアップさせていきます。

自分で走るリズムをつくりだすことが大切です。

基準タイムは、単元初めに測定した（ ）m走の記録です。

1回目は、基準タイム＋（ ）秒を設定タイムにします。

設定タイムより速く走ることを各回の課題にしましょう。

設定タイムをクリアすると、その記録が次回の設定タイムになります。

（クリアしたタイムを○で囲みましょう。）

設定タイムをクリアできなければ、設定タイムはそのまま継続されます。

設定タイムをクリアすると1ポイント得られます。

グループで何ポイント得られるか競争しましょう。

↓メンバー		1回目	2回目	3回目	4回目	ポイント
①	設定タイム→					
	実際のタイム					
②	設定タイム→					
	実際のタイム					
③	設定タイム→					
	実際のタイム					
④	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑤	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑥	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑦	設定タイム→					
	実際のタイム					
⑧	設定タイム→					
	実際のタイム					
グループの合計ポイント→						