

運動能力アップ教室成果一覧表

【実施概要】 1回1時間30分のコーディネーショントレーニングを8日間で3回実施し、下記の記録の伸びを測定しました。

【測定種目】 **50m走** **立ち幅跳び** **反復横とび**
 ※ はTR前より記録が伸びた子。 は全国平均値より上まった方を表示しています。

氏名・学年		測定時期	50m走	立ち幅跳び	反復横跳び	出席		
						1日目	2日目	3日目
K君	小4	TR前	11秒00	127cm	39回	○	○	○
		TR後	10秒97	138cm	45回			
		伸びた記録	0秒03	11cm	6回			
M君	小3	TR前	9秒72	149cm	34回	○	○	○
		TR後	9秒65	150cm	43回			
		伸びた記録	0秒07	1cm	9回			
T君	小3	TR前	9秒51	162cm	36回	○	○	○
		TR後	9秒29	168cm	43回			
		伸びた記録	0秒22	6cm	7回			
TT君	小2	TR前	11秒94	114cm	23回	○	○	○
		TR後	11秒45	120cm	29回			
		伸びた記録	0秒49	6cm	6回			
R君	小1	TR前	12秒14	120cm	27回	○	○	○
		TR後	12秒03	121cm	33回			
		伸びた記録	0秒11	1cm	6回			
KN君	小2	TR前	12秒48	114cm	21回	○	○	○
		TR後	12秒13	105cm	25回			
		伸びた記録	0秒25	-9cm	4回			
TR君	小1	TR前	12秒34	114cm	31回	○	○	○
		TR後	12秒28	131cm	37回			
		伸びた記録	0秒06	17cm	6回			
NT君	小1	TR前	11秒65	114cm	19回	○	○	○
		TR後	11秒65	119cm	28回			
		伸びた記録	0秒00	5cm	9回			
OR君	小1	TR前	11秒43	120cm	23回	○	○	○
		TR後	11秒06	122cm	27回			
		伸びた記録	0秒37	2cm	4回			
SK君	小1	TR前	10秒88	133cm	25回	○	○	○
		TR後	10秒68	140cm	30回			
		伸びた記録	0秒20	7cm	5回			
KR君	小1	TR前	14秒34	106cm	20回	○	○	○
		TR後	11秒50	107cm	29回			
		伸びた記録	2秒44	1cm	9回			
YT君	小3	TR前	9秒48	152cm	34回	○	○	○
		TR後	9秒23	155cm	38回			
		伸びた記録	0秒25	3cm	4回			

※ 反復横跳びは1m間隔のラインを3本引き、20秒間で何回またげたかを測定。