

長距離走カード ( )年( )組( )番 名前( )

	月/日	目標 心拍ゾーン	活動内容	記録	活動前 脈拍	活動後 脈拍	感想・目標に対する振り返り	自己評価 ◎○△	教科担 任サイン
例	10/10	ゾーン 3	ペース走	15分20秒	60	168	心拍ゾーン3を目標に、ペースを一定にして走りきることができた。	◎	
1	/	ゾーン	20分間走	分 秒					
2	/	ゾーン	タイムトライアル	分 秒					
3	/	ゾーン		分 秒					
4	/	ゾーン		分 秒					
5	/	ゾーン		分 秒					
6	/	ゾーン		分 秒					
7	/	ゾーン		分 秒					
8	/	ゾーン		分 秒					
9	/	ゾーン		分 秒					
10	/	ゾーン		分 秒					

	記録内容	記録	自己評価 ◎○△	教科担 任サイン
タイムトライアルの最高記録	ランニングコース7周	分 秒		
20分間走の最高記録	20分間走	m		

長距離走の感想