



Estimated time of 50m

7.67 秒

	がんばろう	もう少し	まずまず	すごい	かなりすごい
50m走予測タイム					7.67秒
連続ジャンプ			1.2		1.39
立ち幅跳び				230cm	
ランニング	45回	50回			

3つのジャンプで、簡単にできる

西河内子どもの遊び場

足が速くなる測定会

参加者募集中!

科学の力で50m走の速さがなんでわかる!?

小学生の50m走のタイムは、以下の3つのジャンプで決まることがわかっています。これらの3つの能力を測定することで、50m走のタイムが算出されると同時に足を速くするためには何をすればいいかわかります。

誰でも10分でできるので、ぜひ挑戦してみよう!

立ち幅跳び

連続ジャンプ ステッピング

3つの能力が
50m走のタイムに!?



足のパワー

バネの力

回転力

50m走のタイム平均	
1年生	11.84 秒
2年生	11.21 秒
3年生	10.57 秒
4年生	9.85 秒
5年生	9.48 秒
6年生	8.98 秒

協力

スポーツ科学センター
ARROWZ
アローズジム マークイズ静岡

アローズに
関する情報は
こちら

ホームページ



公式LINE



イベント
申込は
こちら

イベント申込



静岡市HP

