

< 50m走から算出した50mハードル走の目標タイム >

50m走	50mH走 基準 タイム	得点									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	
6.5	8.11	- 7.20	7.21 - 7.37	7.38 - 7.61	7.62 - 7.86	7.87 - 8.11	8.12 - 8.35	8.36 - 8.59	8.60 - 8.83	8.84 - 9.08	
6.6	8.19	- 7.28	7.29 - 7.45	7.46 - 7.69	7.70 - 7.94	7.95 - 8.19	8.20 - 8.43	8.44 - 8.67	8.68 - 8.91	8.92 - 9.16	
6.7	8.27	- 7.36	7.37 - 7.53	7.54 - 7.77	7.78 - 8.02	8.03 - 8.27	8.28 - 8.51	8.52 - 8.75	8.76 - 8.99	9.00 - 9.24	
6.8	8.36	- 7.45	7.46 - 7.62	7.63 - 7.86	7.87 - 8.11	8.12 - 8.36	8.37 - 8.60	8.61 - 8.84	8.85 - 9.08	9.09 - 9.33	
6.9	8.44	- 7.53	7.54 - 7.70	7.71 - 7.94	7.95 - 8.19	8.20 - 8.44	8.45 - 8.68	8.69 - 8.92	8.93 - 9.16	9.17 - 9.41	
7.0	8.52	- 7.61	7.62 - 7.78	7.79 - 8.02	8.03 - 8.27	8.28 - 8.52	8.53 - 8.76	8.77 - 9.00	9.01 - 9.24	9.25 - 9.49	
7.1	8.60	- 7.69	7.70 - 7.86	7.87 - 8.10	8.11 - 8.35	8.36 - 8.60	8.61 - 8.84	8.85 - 9.08	9.09 - 9.32	9.33 - 9.57	
7.2	8.68	- 7.77	7.78 - 7.94	7.95 - 8.18	8.19 - 8.43	8.44 - 8.68	8.69 - 8.92	8.93 - 9.16	9.17 - 9.40	9.41 - 9.65	
7.3	8.76	- 7.85	7.86 - 8.02	8.03 - 8.26	8.27 - 8.51	8.52 - 8.76	8.77 - 9.00	9.01 - 9.24	9.25 - 9.48	9.49 - 9.73	
7.4	8.85	- 7.94	7.95 - 8.11	8.12 - 8.35	8.36 - 8.60	8.61 - 8.85	8.86 - 9.09	9.10 - 9.33	9.34 - 9.57	9.58 - 9.82	
7.5	8.93	- 8.02	8.03 - 8.19	8.20 - 8.43	8.44 - 8.68	8.69 - 8.93	8.94 - 9.17	9.18 - 9.41	9.42 - 9.65	9.66 - 9.90	
7.6	9.01	- 8.10	8.11 - 8.27	8.28 - 8.51	8.52 - 8.76	8.77 - 9.01	9.02 - 9.25	9.26 - 9.49	9.50 - 9.73	9.74 - 9.98	
7.7	9.09	- 8.18	8.19 - 8.35	8.36 - 8.59	8.60 - 8.84	8.85 - 9.09	9.10 - 9.33	9.34 - 9.57	9.58 - 9.81	9.82 - 10.06	
7.8	9.17	- 8.26	8.27 - 8.43	8.44 - 8.67	8.68 - 8.92	8.93 - 9.17	9.18 - 9.41	9.42 - 9.65	9.66 - 9.89	9.90 - 10.14	
7.9	9.26	- 8.35	8.36 - 8.52	8.53 - 8.76	8.77 - 9.01	9.02 - 9.26	9.27 - 9.50	9.51 - 9.79	9.80 - 10.08	10.09 - 10.37	
8.0	9.34	- 8.43	8.44 - 8.60	8.61 - 8.84	8.85 - 9.09	9.10 - 9.34	9.35 - 9.58	9.59 - 9.87	9.88 - 10.16	10.17 - 10.45	
8.1	9.55	- 8.64	8.65 - 8.81	8.82 - 9.05	9.06 - 9.30	9.31 - 9.55	9.56 - 9.79	9.80 - 10.08	10.09 - 10.37	10.38 - 10.66	
8.2	9.70	- 8.79	8.80 - 8.96	8.97 - 9.20	9.21 - 9.45	9.46 - 9.70	9.71 - 9.94	9.95 - 10.23	10.24 - 10.52	10.53 - 10.81	
8.3	9.85	- 8.94	8.95 - 9.11	9.12 - 9.35	9.36 - 9.60	9.61 - 9.85	9.86 - 10.09	10.10 - 10.38	10.39 - 10.67	10.68 - 10.96	
8.4	10.00	- 9.09	9.10 - 9.26	9.27 - 9.50	9.51 - 9.75	9.76 - 10.00	10.01 - 10.24	10.25 - 10.53	10.54 - 10.82	10.83 - 11.11	
8.5	10.15	- 9.24	9.25 - 9.41	9.42 - 9.65	9.66 - 9.90	9.91 - 10.15	10.16 - 10.39	10.40 - 10.68	10.69 - 10.97	10.98 - 11.26	
8.6	10.30	- 9.39	9.40 - 9.56	9.57 - 9.80	9.81 - 10.05	10.06 - 10.30	10.31 - 10.54	10.55 - 10.83	10.84 - 11.12	11.13 - 11.41	
8.7	10.45	- 9.54	9.55 - 9.71	9.72 - 9.95	9.96 - 10.20	10.21 - 10.45	10.46 - 10.69	10.70 - 10.98	10.99 - 11.27	11.28 - 11.56	
8.8	10.60	- 9.69	9.70 - 9.86	9.87 - 10.10	10.11 - 10.35	10.36 - 10.60	10.61 - 10.84	10.85 - 11.13	11.14 - 11.42	11.43 - 11.71	
8.9	10.75	- 9.84	9.85 - 10.01	10.02 - 10.25	10.26 - 10.50	10.51 - 10.75	10.76 - 10.99	11.00 - 11.28	11.29 - 11.57	11.58 - 11.86	
9.0	10.90	- 9.99	10.00 - 10.16	10.17 - 10.40	10.41 - 10.65	10.66 - 10.90	10.91 - 11.14	11.15 - 11.43	11.44 - 11.72	11.73 - 12.01	
9.1	11.05	- 10.14	10.15 - 10.31	10.32 - 10.55	10.56 - 10.80	10.81 - 11.05	11.06 - 11.29	11.30 - 11.58	11.59 - 11.87	11.88 - 12.16	
9.2	11.20	- 10.29	10.30 - 10.46	10.47 - 10.70	10.71 - 10.95	10.96 - 11.20	11.21 - 11.44	11.45 - 11.73	11.74 - 12.02	12.03 - 12.31	
9.3	11.35	- 10.44	10.45 - 10.61	10.62 - 10.85	10.86 - 11.10	11.11 - 11.35	11.36 - 11.59	11.60 - 11.88	11.89 - 12.17	12.18 - 12.46	
9.4	11.50	- 10.59	10.60 - 10.76	10.77 - 11.00	11.01 - 11.25	11.26 - 11.50	11.51 - 11.74	11.75 - 12.03	12.04 - 12.32	12.33 - 12.61	
9.5	11.65	- 10.74	10.75 - 10.91	10.92 - 11.15	11.16 - 11.40	11.41 - 11.65	11.66 - 11.89	11.90 - 12.18	12.19 - 12.47	12.48 - 12.76	
9.6	11.80	- 10.89	10.90 - 11.06	11.07 - 11.30	11.31 - 11.55	11.56 - 11.80	11.81 - 12.04	12.05 - 12.33	12.34 - 12.62	12.63 - 12.91	
9.7	11.95	- 11.04	11.05 - 11.21	11.22 - 11.45	11.46 - 11.70	11.71 - 11.95	11.96 - 12.19	12.20 - 12.48	12.49 - 12.77	12.78 - 13.06	
9.8	12.10	- 11.19	11.20 - 11.36	11.37 - 11.60	11.61 - 11.85	11.86 - 12.10	12.11 - 12.34	12.35 - 12.63	12.64 - 12.92	12.93 - 13.21	
9.9	12.25	- 11.34	11.35 - 11.51	11.52 - 11.75	11.76 - 12.00	12.01 - 12.25	12.26 - 12.49	12.50 - 12.78	12.79 - 13.07	13.08 - 13.36	
10.0	12.40	- 11.49	11.50 - 11.66	11.67 - 11.90	11.91 - 12.15	12.16 - 12.40	12.41 - 12.64	12.65 - 12.93	12.94 - 13.22	13.23 - 13.51	
10.1	12.55	- 11.64	11.65 - 11.81	11.82 - 12.05	12.06 - 12.30	12.31 - 12.55	12.56 - 12.79	12.80 - 13.08	13.09 - 13.37	13.38 - 13.66	
10.2	12.70	- 11.79	11.80 - 11.96	11.97 - 12.20	12.21 - 12.45	12.46 - 12.70	12.71 - 12.94	12.95 - 13.23	13.24 - 13.52	13.53 - 13.81	
10.3	12.85	- 11.94	11.95 - 12.11	12.12 - 12.35	12.36 - 12.60	12.61 - 12.85	12.86 - 13.09	13.10 - 13.38	13.39 - 13.67	13.68 - 13.96	
10.4	13.00	- 12.09	12.10 - 12.26	12.27 - 12.50	12.51 - 12.75	12.76 - 13.00	13.01 - 13.24	13.25 - 13.53	13.54 - 13.82	13.83 - 14.11	

10.5	13.15	- 12.24	12.25 - 12.41	12.42 - 12.65	12.66 - 12.90	12.91 - 13.15	13.16 - 13.39	13.40 - 13.68	13.69 - 13.97	13.98 - 14.26
10.6	13.30	- 12.39	12.40 - 12.56	12.57 - 12.80	12.81 - 13.05	13.06 - 13.30	13.31 - 13.54	13.55 - 13.83	13.84 - 14.12	14.13 - 14.41
10.7	13.45	- 12.54	12.55 - 12.71	12.72 - 12.95	12.96 - 13.20	13.21 - 13.45	13.46 - 13.69	13.70 - 13.98	13.99 - 14.27	14.28 - 14.56
10.8	13.60	- 12.69	12.70 - 12.86	12.87 - 13.10	13.11 - 13.35	13.36 - 13.60	13.61 - 13.84	13.85 - 14.13	14.14 - 14.42	14.43 - 14.71
10.9	13.75	- 12.84	12.85 - 13.01	13.02 - 13.25	13.26 - 13.50	13.51 - 13.75	13.76 - 13.99	14.00 - 14.28	14.29 - 14.57	14.58 - 14.86
11.0	13.90	- 12.99	13.00 - 13.16	13.17 - 13.40	13.41 - 13.65	13.66 - 13.90	13.91 - 14.14	14.15 - 14.43	14.44 - 14.72	14.73 - 15.01

学習資料教材(学研)を参考に本校の生徒の実態に合わせて本校で作成

1
9.09 -
9.17 -
9.25 -
9.34 -
9.42 -
9.50 -
9.58 -
9.66 -
9.74 -
9.83 -
9.91 -
9.99 -
10.07 -
10.15 -
10.38 -
10.46 -
10.67 -
10.82 -
10.97 -
11.12 -
11.27 -
11.42 -
11.57 -
11.72 -
11.87 -
12.02 -
12.17 -
12.32 -
12.47 -
12.62 -
12.77 -
12.92 -
13.07 -
13.22 -
13.37 -
13.52 -
13.67 -
13.82 -
13.97 -
14.12 -

14.27	-
14.42	-
14.57	-
14.72	-
14.87	-
15.02	-