

へいがんかたあしだ きろく
 閉眼片足立ちの記録

1日1回、『プラセプラス』を飲む前・飲んだ後の測定時間を記録します。

	日付	『プラセプラス』			日付	『プラセプラス』	
		なし	あり			なし	あり
1	7/22	:23	:20	16	8/10	1:49	2:05
2	/23	:31	:45	17	/11	1:49	2:03
3	/24	:31	:40	18	/12	2:00	1:54
4	/25	:43	:37	19	/15	1:58	2:22
5	/26	:8	:40	20	/16	2:04	2:18
6	/27	:51	:46	21	/17	2:01	2:09
7	/28	:54	:54	22	/19	2:31	2:22
8	/29	:49	:55	23	/22	2:30	2:41
9	/30	:59	1:02	24	/23	2:15	2:39
10	/31	1:22	1:05	25	/25	2:03	2:31
11	8/2	:43	1:25	26	/26	1:25	2:51
12	/3	1:33	1:41	27	/27	2:11	2:13
13	/7	1:40	1:38	28	/28	2:41	3:00
14	/8	1:29	:59	29	/29	3:03	2:28
15	/9	1:55	1:49	30	/30	2:47	3:14

◇記録表の書き方、

閉眼片足立ちをした日付、記録を上の方に書き込みます。

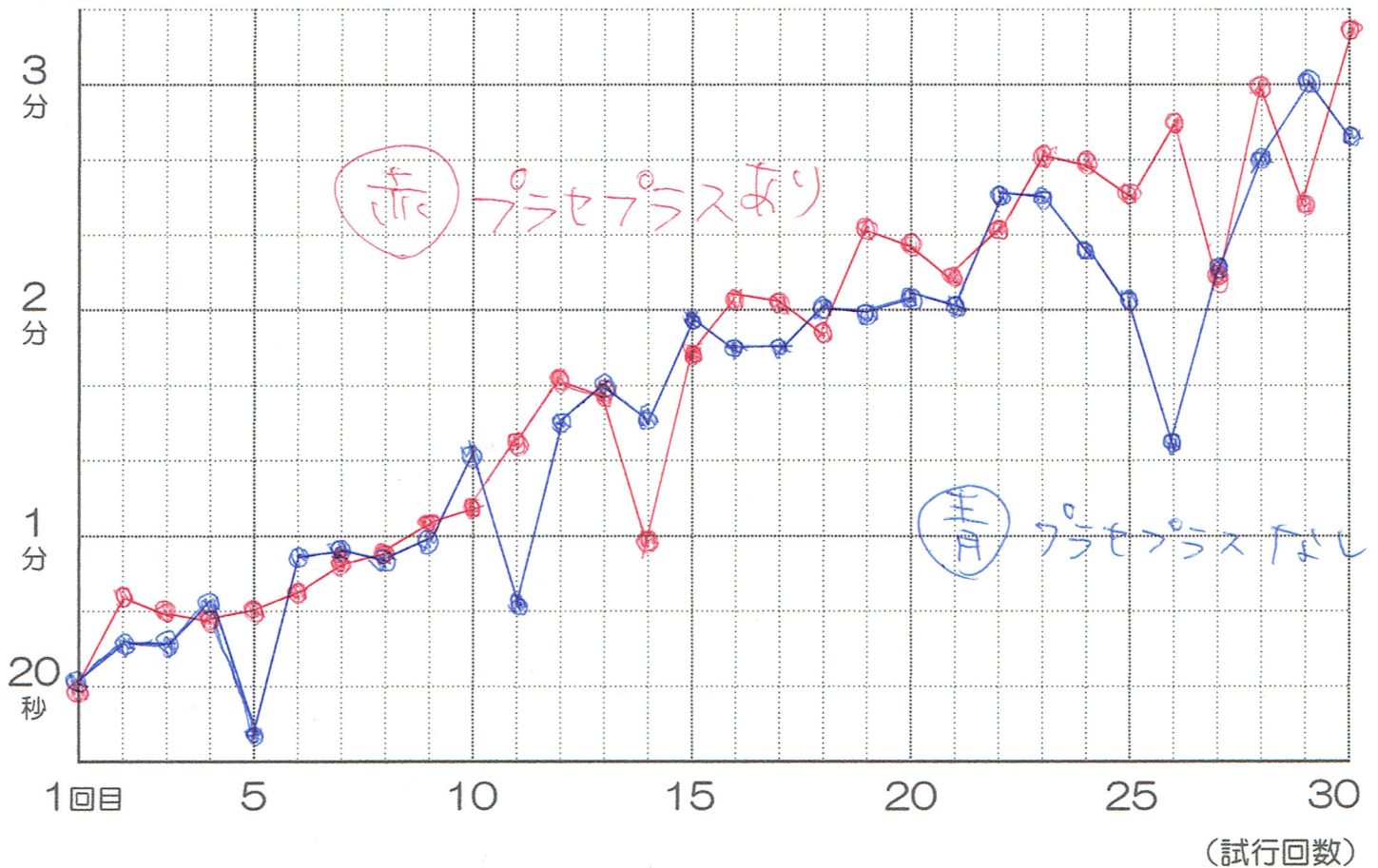
【7月31日、プラセプラスなしで55秒、ありで1分2秒の場合】

記入例： |7/31|0:55|1:02|

閉眼片足立ちの記録（まとめ）

◇結果をグラフにしてみよう！

(時間)



◇まとめグラフの書き方

この折れ線グラフ（表）は横軸に「?回目」、縦軸に片足立ちの記録時間をとっています。記録表を見ながら、対応するところに点●を書き込み、最後に、順番に線をつないでいきます。

※プラセプラスなし・ありで色分け（青色と赤色など）すると見やすいよ！

◇グラフから、どんなことがわかるかな？

- グラフ上に描いた線は上向き？、下向き？、よこ向き？
- プラセプラス「あり」、「なし」でどんな違いがあるのかな？
- 最高記録と最低記録のちがいはどれくらいあるかな？
- 記録が大きく伸びたり、落ちたりした日はあるかな？

※ジッとグラフを見つめて、たくさん特徴とくちょうを見つけてみよう！

こうさつ かんそう
考察と感想

◇記録表やグラフから感じたこと、見つけたことを書いてみよう！（結果）

- ① 左にガツクリ下がることがある。
- ② 30回中 19回、「あり」が勝ってる。
- ③ グラフの線はだいたい右エがり向き。
- ④ 3分オーバーを達成した。

◇どうしてそうなったのかな？理由を考えてみよう！（考察）

- ① 集中切れたから。
- ② プラシーボな因果？
- ③ 練習の成果？
- ④ やればできる子だから。

◇閉眼片足立ちをしている間に思ったこと、片足立ちのコツ、結果をグラフにまとめた感想、などを書いてみよう！（感想）

- ・ テレビをつけたままやるとは、集中できた気がする。話しかけられるとダメ。
- ・ 3分間はめちゃ長いと思った。
- ・ グラフを見ると成長した、ほくちおもしろかった。