

平成29年度  
全国体力・運動能力、運動習慣等調査  
児童調査票（第5学年）

性別  男  女 No.

学校名

特別の事項を記入してください。記入のない項目の5年生には必ず記入してください。

1 あく力  kg  kg  kg  kg  kg  kg  kg

2 上体起こし  回  回  回  回  回  回

3 最長体前くつ  cm  cm  cm  cm  cm  cm

4 反復くつ  点(回)  点(回)  点(回)  点(回)  点(回)  点(回)

(1) 身長 (小数第1位まで)  cm  cm  cm  cm  cm  cm

(2) 体重 (小数第1位まで)  kg  kg  kg  kg  kg  kg

質問紙調査(質問は横線で30問あります) ※料には重ならない場合は、回答は当てはまる番号を1つつけてください。

1 運動(体を動かす遊びをふくむ) やスポーツをする  好き  やや好き  やや嫌い  嫌い  嫌い

2 小学校入学前は体を動かす遊びが好きでしたか。  好きだった  やや好きだった  やや嫌いだった  嫌いだった  分からない

3 自分の体力・運動能力に自信がありますか。  自信がある  やや自信がある  あまり自信がない  自信がない

4 あなたにとって運動(体を動かす遊びをふくむ) やスポーツは大切なものですか。  大切  やや大切  あまり大切ではない  大切ではない

5 中学校に進んだら、授業以外でも主体的に運動(体を動かす遊びをふくむ) やスポーツをする時間を増やしたいと思いますか。  思う  思わない  分からない  分からない

6 あなたの1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で、運動(体を動かす遊びをふくむ) やスポーツを自分で1日おおよそどのくらいの時間していますか。 それぞれの曜日の5年生に記入してください。  
※運動やスポーツをしなない場合は「0分」と記入してください。必ず「分」に記入してください。

月	日	分	分	分	分	分	分	分	分
月	火	水	木	金	土	日			

7 朝食を毎日食べますか。(学校の休みの日もふくむ)  毎日食べる  食べない日もある  食べない日が多い  食べない

8 夕食を毎日食べますか。(学校の休みの日もふくむ)  毎日済ませた時間に食べる  時間は決まっていないが毎日食べる  食べない日もある  食べない日が多い  食べない

9 毎日のくつを履いていますか。  10時間以上  9時間以上10時間未満  8時間以上9時間未満  7時間以上8時間未満  6時間以上7時間未満  6時間未満

10 ふだんの平日(月～金曜日)について聞きます。学校から帰った後、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。  5時間以上  4時間以上5時間未満  3時間以上4時間未満  2時間以上3時間未満  1時間以上2時間未満  1時間未満  全く見ない

11 学校の休みの日(土曜日や日曜日)に、1日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか。  5時間以上  4時間以上5時間未満  3時間以上4時間未満  2時間以上3時間未満  1時間以上2時間未満  1時間未満  全く見ない

12 学校の運動部や地域のスポーツクラブに入っていますか。 (スポーツ少年団をふくみます)  運動部  地域のスポーツクラブ  入っていない

12-2  自分から入らず  先生にすすめられたから  親の人にすすめられたから  友達にすすめられたから  親のいざよひや誘われてから  その他

13 放課後や学校の休みの日、運動部や地域のスポーツクラブ以外で、運動(体を動かす遊びをふくむ) やスポーツをする機会がありますか。  よくある  ときどきある  あまりない  全くない

13-2  運動部  友連  親の人  先生

13-3  「よくある」と「ときどきある」と答えた人は、主にどれと運動やスポーツをしていますか。当てはまるものを全て選んでください。  地域の人  一人で  その他

※裏面に続きます。

0001

14 ふだんの食生活について聞きます。当てはまるものを全て選んでください。  散歩  自転車  スクールバス  路線バス・電車・自家用車

15 家の人から運動(体を動かす遊びをふくむ) やスポーツを勧められることがありますか。  よくある  ときどきある  あまりない  全くない

16 あなたが健康になるために、運動(体を動かす遊びをふくむ) を行うこと。  大切  やや大切  あまり大切ではない  大切ではない

17 食事をしてからと取る。  大切  やや大切  あまり大切ではない  大切ではない

18 よくねむ。  大切  やや大切  あまり大切ではない  大切ではない

19 体育の授業は楽しいですか。  楽しい  やや楽しい  あまり楽しくない  楽しくない

20 ふだんの体育の授業では、授業の始めに授業の目標(自分で「ねらい」が示されている)が示されていますか。  示されている  ときどき示されている  あまり示されていない  示されていない

21 ふだんの体育の授業では、授業の最後今日学んだ内容をふりかえり振り返る活動を行っていますか。  行っている  ときどき行っている  あまり行っていない  行っていない

22 ふだんの体育の授業では、友達と助け合ったり、授業を楽しくする活動を行っていますか。  行っている  ときどき行っている  あまり行っていない  行っていない

23 ふだんの体育の授業では、友達同士やチームの中で話し合う活動を行っていますか。  行っている  ときどき行っている  あまり行っていない  行っていない

24 これまでの体育の授業で「自分で考えたこと」ができたことがありますか。  授業中に自分で考えてもらった  授業中に自分で考えてもらった  自分で考えたことがなかった  自分で考えたことがなかった  友達に教えてもらった  先生や友達のまねをしてみた  友達に教えてもらった  授業中に自分の動きをつづいた動画を撮った  授業外の時間に先生に教えてもらった  授業外の時間に自分で動画を撮った  自分で考えたことがなかった  自分で考えたことがなかった

25 ふだんの体育の授業で、ビデオ、デジタルカメラ、タブレット端末などを用いて、自分の動きを撮影して活用する活動を行っていますか。  行っている  ときどき行っている  あまり行っていない  行っていない

26 ふだんの体育の授業で、自分で合った練習や遊べる活動を行っていますか。  行っている  ときどき行っている  あまり行っていない  行っていない

27 体育の授業で学んだことを、授業以外の時にも行っていますか。  そう思う  ややそう思う  あまりそう思わない  そう思わない

28 今、体育の授業で学習している内容は、あなたの将来に役立つと思いますか。  そう思う  ややそう思う  あまりそう思わない  そう思わない

29 自分自身の目標を立てていますか。  目標を立てている  目標を立てていない

30 オリンピック・パラリンピックが2020年に日本で行われますが、あなたの今の気持ちに当てはまるものを全て選んでください。  運動やスポーツに関心の高まってきて  オリンピック・パラリンピックの種目を自分も行ってみたい  オリンピック・パラリンピックの内幕・歴史を知りたい  自分も選手として出場してみたい  試合を親に行ってみてみたい  大会開会式の美しいパフォーマンスを見てみたい  分からない  その他

31 このことを親や先生や友達に話してみたいと思いますか。  話してみたい  話してほしくない  話してほしくない  話してほしくない

32 話してほしくない場合は、理由を教えてください。  話してほしくない  話してほしくない  話してほしくない  話してほしくない

33 話してほしくない場合は、理由を教えてください。  話してほしくない  話してほしくない  話してほしくない  話してほしくない

0002

別紙の回答用紙に記入し、回答のみ提出してください。

【注意事項】  
①調査対象学年の平成 28・29 年度の状況を踏まえて回答してください。  
②学校全体や他の学年についての質問は、学校全体の取組を把握している方に確認してください。

校種	1. 小学校 2. 特別支援学校
全校の児童数	1. 【小学校】 男子( )名 女子( )名 【その他特別支援学校】 男子( )名 女子( )名 2. 【特別支援学校】 男子( )名 女子( )名
第 5 学年の児童数	1. 【小学校】 男子( )名 女子( )名 【その他特別支援学校】 男子( )名 女子( )名 2. 【特別支援学校】 男子( )名 女子( )名
第 5 学年の学級数	1. 【小学校】 ( )学級 【その他特別支援学校】 ( )学級 2. 【特別支援学校】 ( )学級
都市圏区分	1. 大都市(政令指定都市及び東京 23 区) 2. 中核市 3. その他の都市 4. 町村 5. へき地
回答作成者の名前	※不明な点がある場合、問い合わせをすることがあります。
回答作成者の職名	1. 校長 2. 副校長・教頭 3. 教務主任 4. 体育主任 5. 第 5 学年学級担任 6. その他

<b>(1) 児童の体力・運動能力の向上に係る取組について</b>	
1 平成 28 年度に、第 4 学年に対して、体力・運動能力の向上のための学年としての目標を設定していましたか。	1. 設定していた 2. 設定してなかった
2 平成 28 年度に、児童の体力・運動能力の向上のための学校全体の目標を、学年としての目標と別に設定していましたか。	1. 設定していた 2. 設定してなかった
3 運動・スポーツが苦手(嫌い)な傾向にある児童向けの取組、または性別に応じた取組を現在行っていますか(行う予定はありますか)。	1. 行っている 2. 行う予定である 3. 行っていない
<b>(2) 学校の体育授業について</b>	
平成 29 年度の体育の授業について聞きます。	
4 貴校において、平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、年間指導計画の改訂に反映しましたか。	1. 反映した 2. 反映してなかった
5 貴校において、平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて、授業等の工夫・改善を行いましたか(行う予定はありますか)。	1. 行った 2. 行う予定である 3. 特定の学年のみ行った 4. 特定の学年のみ行う予定である 5. 行わない(行う予定はない)
6 体育の授業の冒頭で、その授業の目標(目当て・ねらい等)を児童に示す活動を取り入れていますか。	1. すべての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている
7 体育の授業の最後で、その授業で学習したことを振り返る活動を取り入れていますか。	1. すべての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている
8 体育の授業では、児童同士で助け合ったり、役割を果たしたりする活動を取り入れていますか。	1. すべての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている

16 学校で実施しているすべての体育的行事を選択してください。(複数回答可)	1. 運動会 2. 水泳記録会(大会) 3. 持久走大会 4. 陸上記録会(大会) 5. 球技大会 6. スキー教室(大会) 7. スケート教室(大会) 8. 身体活動を伴う野外活動(臨海学校、林間学校など) 9. 縄跳び大会 10. その他
17 健康三原則(運動、栄養(食事)、睡眠)の大切さを、児童に伝えていますか。	1. 様々な場面で計画的に伝えるようにしている 2. 機会をとらえて適宜伝えている 3. 伝えるかどうかは各担当や担任に任せられている 4. 伝えていない
18 貴校において、平成 28 年度にオリビック・パラリンピック教育に係る取組を行いましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
➤ 18-2 (質問 18 で 1 に回答した学校) 行った取組の具体的な内容を選んでください。(複数回答可)	1. オリビック・パラリンピックの歴史や意義等を学ぶ取組 2. フェアなプレイを大切にすると、スポーツの意義や価値等に触れる取組 3. 参加国・地域の歴史や文化を学ぶ取組 4. 共生社会について学ぶ取組 5. 持続可能な社会について学ぶ取組 6. アスリートによる講演や実技体験等 7. パラリンピック種目の体験 8. その他
➤ 18-3 (質問 18 で 2 に回答した学校) 行ってみたい取組の具体的な内容を選んでください。(複数回答可)	1. フェアなプレイを大切にすると、スポーツの意義や価値等に触れる取組 2. フェアなプレイを大切にすると、スポーツの意義や価値等に触れる取組 3. 参加国・地域の歴史や文化を学ぶ取組 4. 共生社会について学ぶ取組 5. 持続可能な社会について学ぶ取組 6. アスリートによる講演や実技体験等 7. パラリンピック種目の体験 8. その他
児童の運動習慣の把握について聞きます。	
19 平成 28 年度に、第 4 学年の児童の地域のスポーツクラブへの参加など、学校教育活動外での運動実施の状況について把握していましたか。	1. 把握していた 2. 把握してなかった
➤ 19-2 (質問 19 で 1 に回答した学校) 他の学年でも把握していましたか。	1. 把握していた 2. 把握してなかった
<b>(4) 学校の組織体制(教職員員の協働体制、情報共有、人的配置等)</b>	
教職員員の協働体制について聞きます。	
20 教員同士で、児童の体力・運動能力の向上に関する取組、体育の授業における指導方法の工夫・改善について検討する機会がありますか。	1. ある 2. ない
21 児童の体力・運動能力の向上に関する取組、体育の授業における指導方法の工夫・改善について、教職員はどのように関わって進めていますか。	1. 全教職員で進めている 2. 一部の教職員で進めている
体育専科教員・学校外の人材について聞きます。	
22 体育専科教員は配置されていますか。(いない場合は、4(0)人を選んでください。)	平成 28 年度 常勤( )人 非常勤( )人 平成 29 年度 常勤( )人 非常勤( )人 1. 1 人 2. 2 人 3. 3 人以上 4. 0 人
➤ 22-2 体育専科教員が配置されている場合、平成 28 年度に第 4 学年の体育の授業を担当していましたか。	1. 年間を通して担当していた 2. 単元によっては担当していた 3. 全く担当してなかった
➤ 22-3 体育専科教員が配置されている場合、体育専科教員は単独で授業を担当していますか。	1. 単独で担当している 2. 単元によっては単独で担当している 3. 単独では担当していない
23 平成 29 年度の児童の体力・運動能力に係る取組において、学校外の人材をどのような場面で活用していますか。(複数回答可)	1. 体育授業 2. クラブ活動や特別活動 3. 始業前 4. 休み時間 5. 放課後 6. 体育的行事 7. その他 8. 学校外の人材を活用していない

9 体育の授業では、児童同士で話し合う活動を取り入れていますか。	1. すべての学年・学級で取り入れている 2. 取り入れるかどうかは各担当や担任に任せられている
10 体育の指導で、授業中に ICT を活用していますか。	1. すべての学年・学級で活用している 2. 活用するかどうかは各担当や担任に任せられている
11 体育の授業で努力を要する児童がいる場合に、どのような取組をしていますか。(複数回答可)	1. 授業中にコマやポイントを重点的に教えている 2. 授業中に児童自らが工夫して行えるようにしている 3. その児童に合った種やルール等で代えるようにしている 4. 児童の実態に応じ、運動課題を段階的に準備している 5. 教員や友達の手を借りて進めている 6. 友達同士で教え合いを促している 7. 授業中に自分の動きを撮影した映像を見られるようにしている 8. 授業外にも教えている 9. 授業外の時間に児童自ら練習するように促している 10. 授業外の時間に児童が本や映像を見られるようにしている 11. 特していない 12. 努力を要する児童はいない
12 普段の体育の授業で、教員 1 名あたりが指導する児童の人数は、おおよそ何人ですか。(教員には、TT や加配教員を含みます。特定の児童の支援を行う支度員等は除きます。)	1. 10 人未満 2. 10 人以上 20 人未満 3. 20 人以上 30 人未満 4. 30 人以上
13 体育授業の準備・片付けの時間を短縮するなどの理由から、時間割作成において、同学年または 2 学年(低・中・高学年)の体育授業を続けて配当していますか。	1. 原則として連続して配当している 2. 半数程度(またはそれ以上)連続して配当している 3. 意図的には配当していない 4. 単学級である
<b>(3) 学校における体育授業以外の取組について</b>	
学校における授業以外の取組について聞きます。	
14 平成 28 年度に、第 4 学年に対して、体育の授業以外で児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
15 平成 28 年度に、体育の授業以外で、全ての児童の体力・運動能力の向上に係る取組を行いましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
➤ 15-2 (質問 15 で 1 に回答した学校) その取組は年間を通して行っていましたか。	1. 年間を通して行った 2. 半年程度行った 3. 3ヶ月程度行った 4. 1ヶ月程度行った
➤ 15-3 (質問 15 で 1 に回答した学校) その取組をいつ行いましたか。(複数回答可)	1. 始業前 2. 中休み 3. 昼休み 4. 放課後 5. その他
➤ 15-4 (質問 15 で 1 に回答した学校) そのような活動を行いましたか。(複数回答可)	1. 縄跳び 2. ランニング 3. 体操 4. ホール運動 5. 複合した活動 6. 運動遊び 7. 児童の自主性に任せて特定していない 8. その他
➤ 15-5 (質問 15 で 1 に回答した学校) その活動を行う上で、どのような取組をしましたか。(複数回答可)	1. 縦割(異学年)での交流を行った 2. 児童による自主的な準備・計画を取り入れた 3. 学級対抗などの対戦形式を取り入れた 4. 数値目標を設定した 5. 記録カードなどを活用して自己成果を記録した 6. 児童が行える運動遊びのバリエーションを増やした 7. その他 8. 体育館を自由に使えるようにした 9. 運動器具を自由に使えるようにした 3. 運動できる場所を曜日や学年で区分した 4. ホールを狭い運動が安全にできる方法を工夫したり場所を確保したりした 5. 自然に運動ができるように遊具を配置した 6. 身近なものでもできる遊具を考案した 7. その他
➤ 15-6 (質問 15 で 1 に回答した学校) その活動を行う上で、施設や環境整備においてどのような工夫をされましたか。(複数回答可)	1. 体育館を自由に使えるようにした 2. 運動器具を自由に使えるようにした 3. 運動できる場所を曜日や学年で区分した 4. ホールを狭い運動が安全にできる方法を工夫したり場所を確保したりした 5. 自然に運動ができるように遊具を配置した 6. 身近なものでもできる遊具を考案した 7. その他

<b>(5) 地域や関係機関、家庭との連携</b>	
地域や関係機関、家庭との連携について聞きます。	
24 平成 28 年度に、第 4 学年の児童の家庭に対して、子供の体力の向上に係る説明・呼びかけ等を行いましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
➤ 24-2 (質問 24 で 1 に回答した学校) 他の学年でも行っていましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
25 児童の運動やスポーツに関しては、近隣の学校間で連携をしていますか。	1. している 2. していない
➤ 25-2 (質問 25 で 1 に回答した学校) どこと連携をしていますか。(複数回答可)	1. 幼稚園・保育所 2. 小学校 3. 中学校 4. 高等学校 5. その他
<b>(6) 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用状況</b>	
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の活用について聞きます。	
26 平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「報告書」を読みましたか。	1. 平成 28 年度中に読んだ 2. 平成 29 年度に入って読んだ 3. まだ読んでいない
27 平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「結果資料 OD」を活用しましたか。	1. 活用した 2. 活用しなかった
28 平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「学校用確認シート」を活用しましたか。	1. 活用した 2. 活用しなかった
29 平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査「記録シート」を活用しましたか。	1. 活用した 2. 活用しなかった
30 平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書に掲載した「事例校の実践」を参考にした取組を行いましたか。	1. 行った 2. 行わなかった
31 平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書の巻末に掲載した「取組チェックシート」を活用しましたか。	1. 取組点検項目をチェックした 2. 取組点検項目をチェックし、計画に取り入れた 3. 取組点検項目のチェックに基づき、取組に着手した 4. 何もしない
32 学校のホームページや学校だより等で、平成 28 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を公開しましたか。	1. 公開した 2. 公開していない
➤ 32-2 (質問 32 で 1 に回答した学校) どのように公開しましたか。	1. 結果のみ公開した 2. 結果に事実関係のコメントを加えて公開した 3. 結果の分析に基づき、改善提案を加えて公開した 4. その他
<b>(7) 新体力テストの実施状況</b>	
新体力テストの実施状況について聞きます。	
33 今年度は何月に実施しましたか。	1. 4月 2. 5月 3. 6月 4. 7月
34 実施した学年を選んでください。(複数回答可)	1. 第 1 学年 2. 第 2 学年 3. 第 3 学年 4. 第 4 学年 5. 第 5 学年 6. 第 6 学年

質問はこれで終わります。 ※提出は別紙の回答用紙のみです。

# 記録シート 小学校

年	組	番
名前		

## 1 新体力テストの結果を記録しよう。

※各項目の記録が終わったら、先生の指示で記録簿裏面に記録を書き写しましょう。

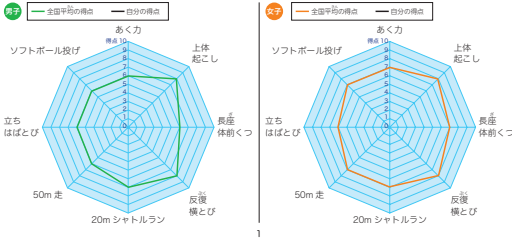
### ステップ1▶記録表に記入しよう。

種目	記録	得点	全国平均	
			男子	女子
① あく力 <small>※小数点以下は切り捨て</small>	右 1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg			
	左 1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg			
	平均 <input type="text"/> kg			
② 上体起こし <small>※小数点以下は切り捨て</small>	<input type="text"/> 回	20	19	
③ 反産体前くつ	1回目 <input type="text"/> cm 2回目 <input type="text"/> cm	33	37	
④ 反復横とび	1回目 <input type="text"/> 点 2回目 <input type="text"/> 点	42	40	
⑤ 20m シャトルラン	<input type="text"/> 回	52	41	
⑥ 50m 走 <small>※切り上げて100mまで記入</small>	<input type="text"/> 秒	9.4	9.6	
⑦ 立ちばたとび <small>※小数点以下は切り捨て</small>	1回目 <input type="text"/> cm 2回目 <input type="text"/> cm	151	145	
⑧ ソフトボール投げ <small>※小数点以下は切り捨て</small>	1回目 <input type="text"/> m 2回目 <input type="text"/> m	22	14	
合計得点 (体力合計点)		54	56	
総合評価	A B C D E			

※全国平均は、小人数1位を記入しています(150m走は小人数2位を記録します)。平成28年度の国立・公立・私立の小学校5年生を基準とし、調査結果です。

### ステップ2▶得点グラフをつくらう。

自分の得点を記入して、8角形のグラフを完成しよう。これから、この図解をどんどん大きく広げよう！

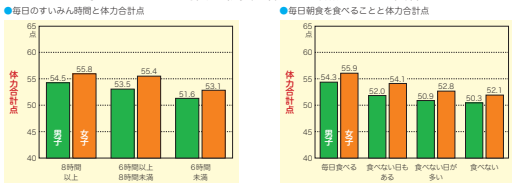


### ステップ4▶家の人と新体力テストをやってみよう。

名前 ( ) ( )	年齢 ( ) ( )	性別 ( ) ( )	身長 ( ) ( ) cm	体重 ( ) ( ) kg
① 上体起こし (回)	② 反産体前くつ (cm)	③ 立ちばたとび (cm)	④ 20m シャトルラン (回)	⑤ あく力 (kg)
⑥ ソフトボール投げ (m)	⑦ 50m 走 (秒)	⑧ 反復横とび (回)	⑨ 100m 走 (秒)	⑩ 200m 走 (秒)

## 3 生活習慣と体力の関連をみてみよう。

### ステップ1▶毎日のすいみん時間や朝食と体力合計点はどんな関係があるかな？



### ステップ2▶自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

平日 (月～金曜日) と休日 (土・日曜日) からそれぞれ1日を取り上げ、「生活と運動」の記録を書こう。

この日	記入の仕方	平日の目標		休日の目標	
		平日	平日	休日	休日
起きた時刻	起きた時刻、ねた時刻を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分
寝た時刻	寝た時刻、ねた時刻を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分
すいみん時間	1日のすいみん時間を計算しよう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
食事	朝食・昼食・夕食 おしかり食べた、おしかり食べた、×食べたかった	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
		朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動	総歩数前	分	分	分	分
	中休み	運動や運動遊びの時間を書こう	分	分	分
	昼休み	運動や運動遊びの時間を書こう	分	分	分
	放課後	運動や運動遊びの時間を書こう	分	分	分
運動時間の合計	1日の運動時間を計算しよう (休日の時間は除く)。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
勉強時間	学校の授業以外で勉強する時間を書こう。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
テレビ・ゲーム等	テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を書こう。	分	分	分	分

## 2 日常的に運動やスポーツに取り組もう！

### ステップ1▶体力・運動能力はもつとびる。

### ステップ2▶体力の要素をみてみよう。

1ページの得点グラフを見て、自分の得点が全国平均と同じか上回っている種目を振り返りよう。

### ステップ3▶家の人と、いろいろな「体力を高める運動」をやってみよう。

チャレンジしたら、☑にチェックを入れよう。

### 参考 種目別得点表

種目	男子								女子							
	あく力	上体起こし	反産体前くつ	20m シャトルラン	50m 走	立ちばたとび	ソフトボール投げ	得点	あく力	上体起こし	反産体前くつ	20m シャトルラン	50m 走	立ちばたとび	ソフトボール投げ	得点
28kg	25	49	50	80	100	100	40	10	25	23	47	64	63	161	25	56
29kg	26	50	51	81	101	101	41	11	26	24	48	65	64	162	26	57
30kg	27	51	52	82	102	102	42	12	27	25	49	66	65	163	27	58
31kg	28	52	53	83	103	103	43	13	28	26	50	67	66	164	28	59
32kg	29	53	54	84	104	104	44	14	29	27	51	68	67	165	29	60
33kg	30	54	55	85	105	105	45	15	30	28	52	69	68	166	30	61
34kg	31	55	56	86	106	106	46	16	31	29	53	70	69	167	31	62
35kg	32	56	57	87	107	107	47	17	32	30	54	71	70	168	32	63
36kg	33	57	58	88	108	108	48	18	33	31	55	72	71	169	33	64
37kg	34	58	59	89	109	109	49	19	34	32	56	73	72	170	34	65
38kg	35	59	60	90	110	110	50	20	35	33	57	74	73	171	35	66
39kg	36	60	61	91	111	111	51	21	36	34	58	75	74	172	36	67
40kg	37	61	62	92	112	112	52	22	37	35	59	76	75	173	37	68
41kg	38	62	63	93	113	113	53	23	38	36	60	77	76	174	38	69
42kg	39	63	64	94	114	114	54	24	39	37	61	78	77	175	39	70
43kg	40	64	65	95	115	115	55	25	40	38	62	79	78	176	40	71
44kg	41	65	66	96	116	116	56	26	41	39	63	80	79	177	41	72
45kg	42	66	67	97	117	117	57	27	42	40	64	81	80	178	42	73
46kg	43	67	68	98	118	118	58	28	43	41	65	82	81	179	43	74
47kg	44	68	69	99	119	119	59	29	44	42	66	83	82	180	44	75
48kg	45	69	70	100	120	120	60	30	45	43	67	84	83	181	45	76
49kg	46	70	71	101	121	121	61	31	46	44	68	85	84	182	46	77
50kg	47	71	72	102	122	122	62	32	47	45	69	86	85	183	47	78
51kg	48	72	73	103	123	123	63	33	48	46	70	87	86	184	48	79
52kg	49	73	74	104	124	124	64	34	49	47	71	88	87	185	49	80
53kg	50	74	75	105	125	125	65	35	50	48	72	89	88	186	50	81
54kg	51	75	76	106	126	126	66	36	51	49	73	90	89	187	51	82
55kg	52	76	77	107	127	127	67	37	52	50	74	91	90	188	52	83
56kg	53	77	78	108	128	128	68	38	53	51	75	92	91	189	53	84
57kg	54	78	79	109	129	129	69	39	54	52	76	93	92	190	54	85
58kg	55	79	80	110	130	130	70	40	55	53	77	94	93	191	55	86
59kg	56	80	81	111	131	131	71	41	56	54	78	95	94	192	56	87
60kg	57	81	82	112	132	132	72	42	57	55	79	96	95	193	57	88
61kg	58	82	83	113	133	133	73	43	58	56	80	97	96	194	58	89
62kg	59	83	84	114	134	134	74	44	59	57	81	98	97	195	59	90
63kg	60	84	85	115	135	135	75	45	60	58	82	99	98	196	60	91
64kg	61	85	86	116	136	136	76	46	61	59	83	100	99	197	61	92
65kg	62	86	87	117	137	137	77	47	62	60	84	101	100	198	62	93
66kg	63	87	88	118	138	138	78	48	63	61	85	102	101	199	63	94
67kg	64	88	89	119	139	139	79	49	64	62	86	103	102	200	64	95
68kg	65	89	90	120	140	140	80	50	65	63	87	104	103	201	65	96
69kg	66	90	91	121	141	141	81	51	66	64	88	105	104	202	66	97
70kg	67	91	92	122	142	142	82	52	67	65	89	106	105	203	67	98
71kg	68	92	93	123	143	143	83	53	68	66	90	107	106	204	68	99
72kg	69	93	94	124	144	144	84	54	69	67	91	108	107	205	69	100
73kg	70	94	95	125	145	145	85	55	70	68	92	109	108	206	70	101
74kg	71	95	96	126	146	146	86	56	71	69	93	110	109	207	71	102
75kg	72	96	97	127	147	147	87	57	72	70	94	111	110	208	72	103
76kg	73	97	98	128	148	148	88	58	73	71	95	112	111	209	73	104
77kg	74	98	99	129	149	149	89	59	74	72	96	113	112	210	74	105
78kg	75	99	100	130	150	150	90	60	75	73	97	114	113	211	75	106
79kg	76	100	101	131	151	151	91	61	76	74	98	115	114	212	76	107
80kg	77	101	102	132	152	152	92	62	77	75	99	116	115	213	77	108
81kg	78	102	103	133	153	153	93	63	78	76	100	117	116	214	78	109
82kg	79	103	104	134	154	154	94	64	79	77	101	118	117	215	79	110
83kg	80	104	105	135	155	15										