

# 記録シート



組 番 名前

—自分のからだと向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！—

## 1 新体力テストの結果を記録しよう。



ステップ

### 1 記録表に記入しよう。

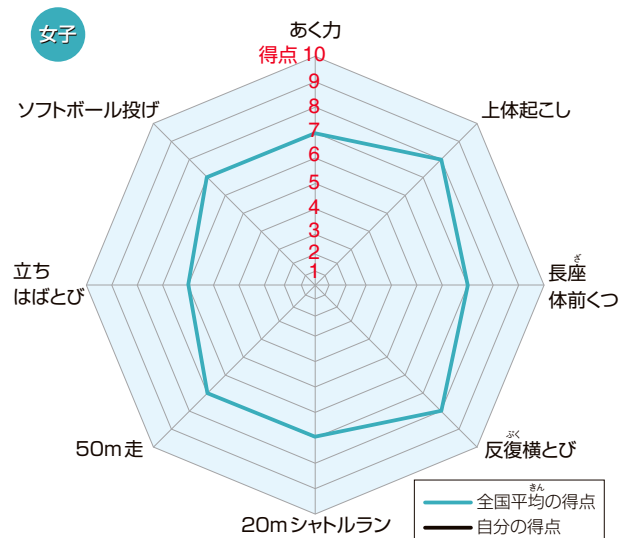
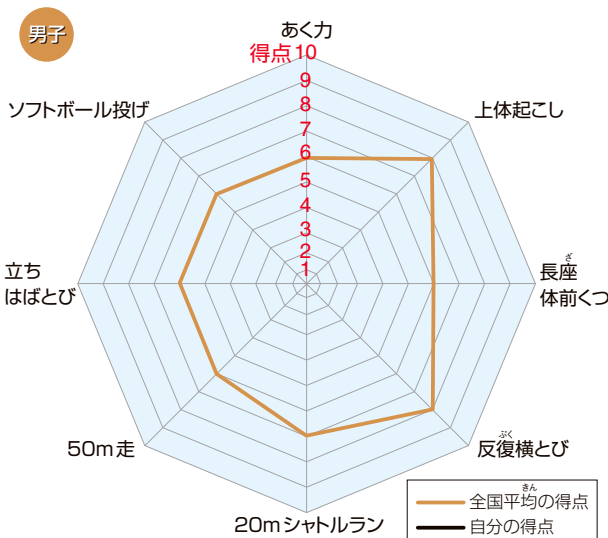
種目	記録	得点	全国平均	
			男子	女子
① あく力 <small>※小数点以下は切り捨て</small>	右 1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg		16kg	16kg
	左 1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg			
	平均 <small>※平均を求めるときは、左右おのおのの良いほうの記録を平均し、小数点以下を四捨五入する</small> <input type="text"/> kg			
② 上体起こし	<input type="text"/> 回		20回	18回
③ 長座体前くつ <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		33cm	37cm
④ 反復横とび	1回目 <input type="text"/> 点(回) 2回目 <input type="text"/> 点(回)		42点(回)	40点(回)
⑤ 20mシャトルラン	<small>※折り返した回数を記入</small> <input type="text"/> 回		52回	41回
⑥ 50m走 <small>※切り上げて%秒まで記入</small>	<input type="text"/> 秒 <input type="text"/>		9.4秒	9.6秒
⑦ 立ちはばとび <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		151cm	145cm
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		23m	14m
得点合計 (体力合計点)			54点	55点
総合評価			A B C D E	

※全国平均は、小数第1位を四捨五入にしています(50m走は小数第2位を四捨五入)。※平成27年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。

ステップ

### 2 得点グラフを作ろう。

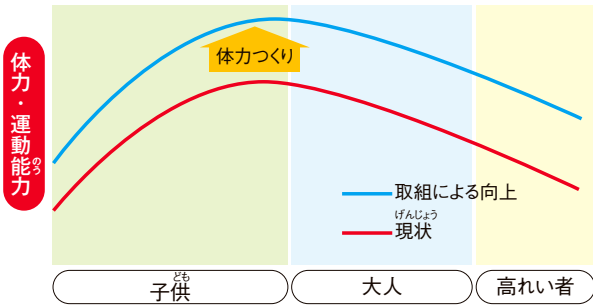
●自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。  
これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



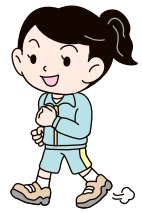
# 2 日常的に運動やスポーツに取り組もう!



## ① 体力・運動能力はもっとのびる。

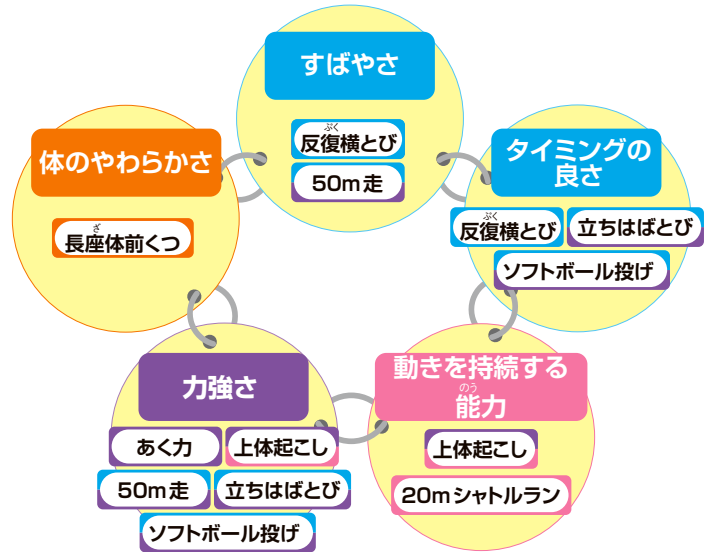


体力・運動能力は子供の時期に大きく発達して、大人から高れい者の時期では低下していきます。  
子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生がいの体力・運動能力を保つことにつながります。



## ② 体力の要素でみてみよう。

- 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めりつぶそう。
- 今回の記録から、分かったことを書こう。



## 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。

1  ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。

2  体の側面をゆっくりのぼす。

3  セーのでかさを持つ手を同時にはなし、かさがたおれない内にもう一方のかさをキャッチする。

4  2~3mくらいはなして置いたペットボトルを時間内に数多くタッチできるようにする。

5  セーので立ち上がる。

6  おしりを中心にいろいろな方向に回る。

7  はさむ場所を変えて進む。

8  セーので上と下から同時にボールを投げる。

9  ジャンケンポン。今日は3回勝ったよ。

10  おしずもう 引きずもう

11  どちらが長くとべるかチャレンジする。

12  何回続けられるかちょう戦する。

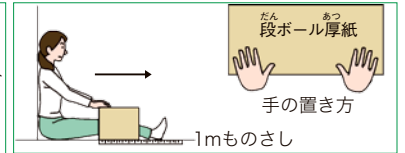
# 4 家の人と新体力テストをやってみよう。

	名前 ( )	名前 ( )
①上体起こし	(回)	(回)
②長座体前くつ	(cm)	(cm)
③立ちばとび	(cm)	(cm)

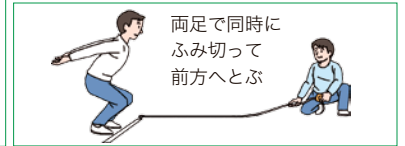
## ①上体起こし (回)



## ②長座体前くつ (cm)



## ③立ちばとび (cm)



その他の種目

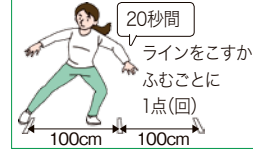
## ④ソフトボール投げ (m)



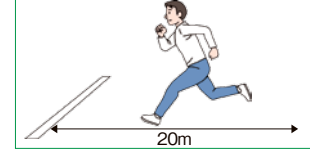
## ⑤50m走 (秒)



## ⑥反復横とび (点(回))



## ⑦20mシャトルラン (回)



## ⑧あく力 (kg)



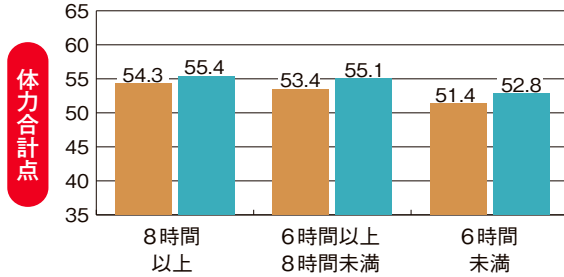
# 3 生活習慣と体力との関連をみてみよう。



## 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？

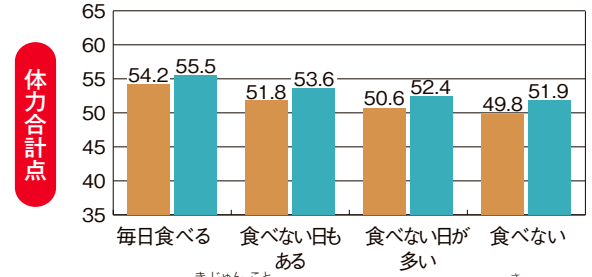
● 毎日のすいみん時間

(点) ■ 男子 ■ 女子



● 毎日朝食を食べること

(点) ■ 男子 ■ 女子



※体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。(平成27年度調査結果から)

## 2 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

運動時間の目標は1日60分以上!



● 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。

こう目		記入の仕方	平日	平日の目標	休日	休日の目標
すいみん	起しよう	起きた時刻、ねた時刻を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分
	就しん		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	◎しっかり食べた ○少し食べた ×食べなかった	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
	朝始業前	運動や運動遊びの時間を書こう (体育の時間は除く)。	分	分	午前	午前
	中休み		分	分	分	分
	昼休み		分	分	午後	午後
	放課後		分	分	分	分
運動時間の合計	1日の運動時間を計算しよう (体育の時間は除く)。	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
勉強	勉強時間	学校の授業以外で勉強する時間を書こう。	分	分	分	分
テレビ・ゲーム等	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

