

記録シート

組 _____ 番 _____
名前 _____

ステップ 1 新体力テストの結果を記録しよう。 ● 全種目の記録が終わったら、先生の指示で児童調査票提出用に記録を書き写しましょう。

種目	記録						得点	全国平均	
	右		左		平均			男子	女子
① あく力 <small>※小数点以下は切り捨て</small>	1回目	<input type="text"/>	kg	2回目	<input type="text"/>	kg		16kg	16kg
	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"/>			
② 上体起こし							<input type="text"/>	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"/>	52回	41回
⑥ 50m走 <small>※切り上げて1/10秒まで記入</small>							<input type="text"/>	9.4秒	9.6秒
⑦ 立ちばとび <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
総合評価 A B C D E							得点合計 (体力合計点)	54点	55点

※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 種目別得点と総合評価を調べて、上の表に記入しよう。

男子 種目別得点表

得点	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子 種目別得点表

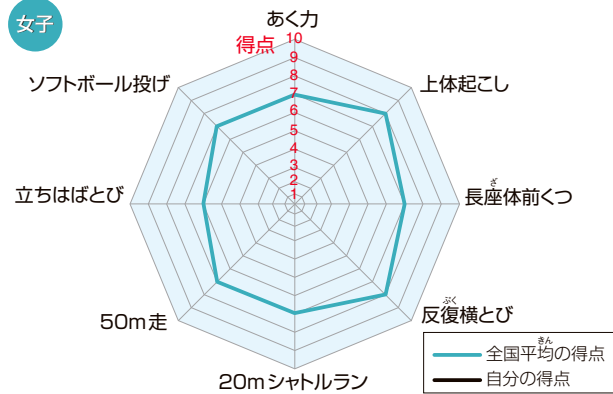
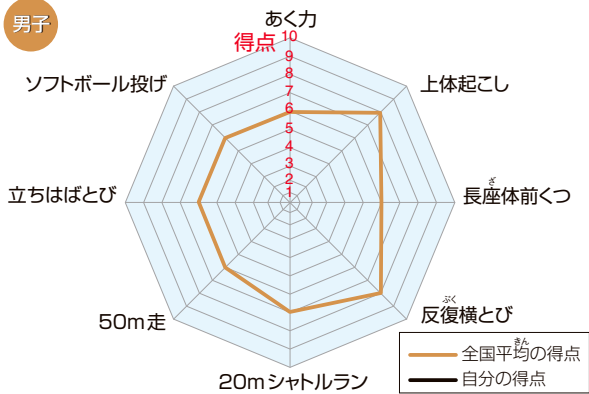
得点	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちばとび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準 (男子・女子共通)

段階	A	B	C	D	E
10さい	65以上	58~64	50~57	42~49	41以下

※総合評価は8種目全て実した場合に判定します。
※体力合計点で判定します。

ステップ 3 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。



ステップ 4 体力の要素でみてみよう。

- ステップ③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がそう。
- 今回の記録から、分かったことを書こう。

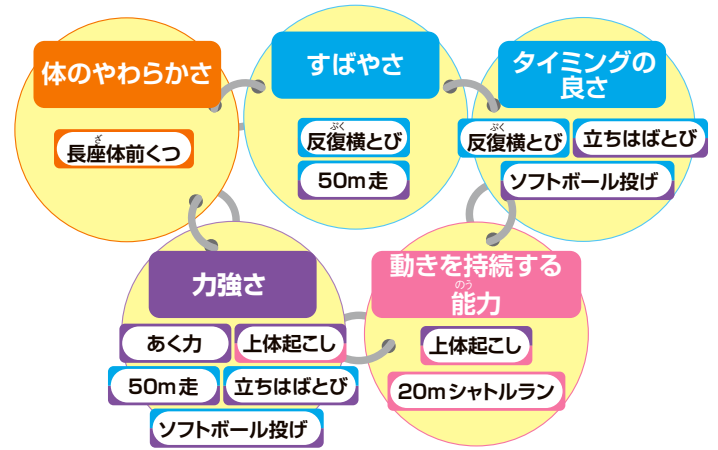


.....

.....

.....

.....



ステップ 5 「生活と運動」の1日の様子をふり返り、これからの目標をたてよう。

- 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」の記録と目標を書こう。

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
運動	朝始業前	運動や運動遊びをした時間を書こう (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した時間を書こう。	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、ゲームをしたりした時間を書こう。	分			分			分			分		

ステップ 6 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 セーので立ち上がろう。

6 おしりを中心にいろいろな方向に回る。

7 セーので上と下から同時にボールを投げる。

8 ボールの投げ方を意識して、キャッチボールをする。

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。