

自分のからだと向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！

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。

●全種目の記録が終わったら、先生の指示で児童調査票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。

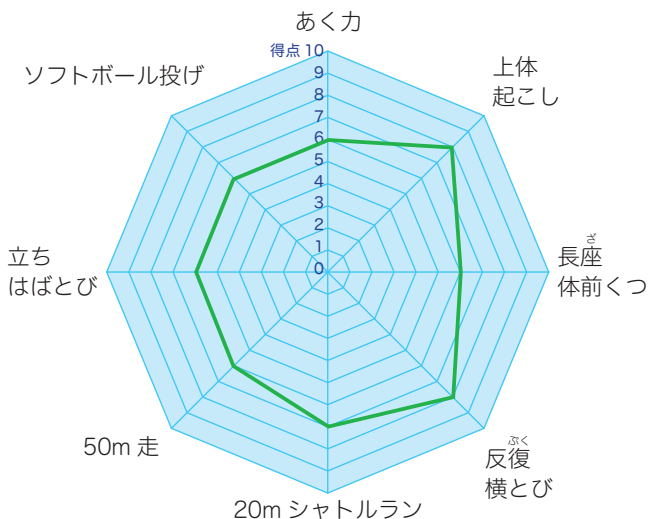
種目	記録		得点	全国平均	
				男子	女子
① あく力 <small>※小数点以下は切り捨て</small>	右	1回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> kg	2回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> kg		
	左	1回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> kg	2回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> kg		
	平均	<small>※平均を求めるときは、左右おのおのの良いほうの記録を平均し、小数点以下を四捨五入する。</small> <input style="width: 40px;" type="text"/> kg			
② 上体起こし <small>※小数点以下は切り捨て</small>			<input style="width: 40px;" type="text"/> 回	20回	19回
③ 長座体前くつ	1回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> cm	2回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> cm		33cm	37cm
④ 反復横とび	1回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> 点 (回)	2回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> 点 (回)		42点	40点
⑤ 20m シャトルラン			<input style="width: 40px;" type="text"/> 回	52回	41回
⑥ 50m 走 <small>※切り上げて1/10秒まで記入</small>			<input style="width: 40px;" type="text"/> 秒 <input style="width: 40px;" 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 style="width: 40px;" type="text"/> cm	2回目 <input style="width: 40px;" 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 style="width: 40px;" type="text"/> m	2回目 <input style="width: 40px;" type="text"/> m		22m	14m
合計得点 (体力合計点)				54点	56点
総合評価				A B C D E	

※全国平均は、小数第1位を四捨五入しています (50m 走は小数第2位を四捨五入)。平成28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。

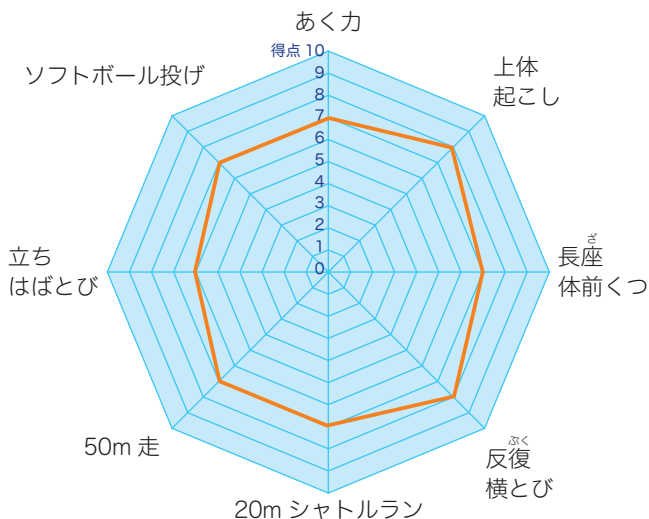
ステップ2 ▶ 得点グラフをつくろう。

●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、この面積をどんどん大きく広げよう！

男子 — 全国平均の得点 — 自分の得点

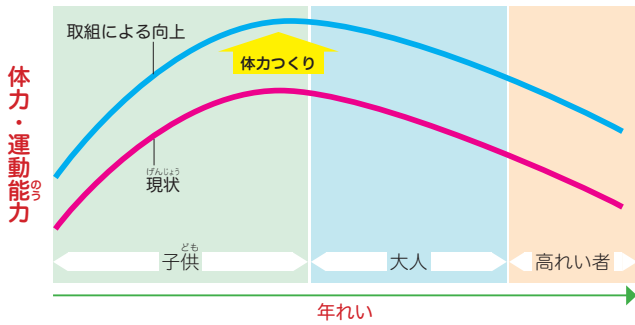


女子 — 全国平均の得点 — 自分の得点



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。

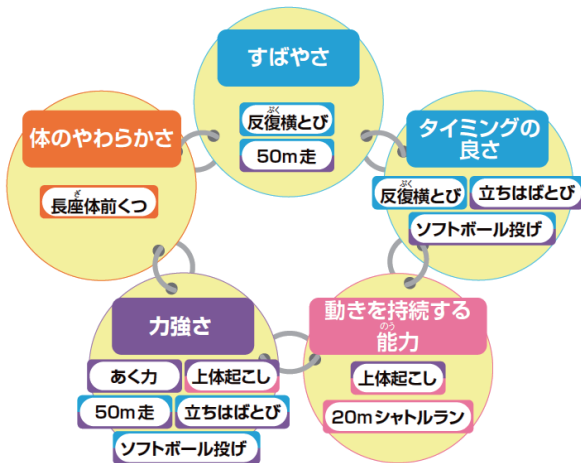
子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生がいの体力・運動能力を保つことにつながります。



ステップ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。

2 今回の記録から、これから高めたい体力をチェックしよう。



- 体のやわらかさ
- すばやさ(たくみな動き)
- タイミングの良さ(たくみな動き)
- 力強さ(力強い動き)
- 動きを持続する能力

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。

<input checked="" type="checkbox"/> 1 ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。 	<input checked="" type="checkbox"/> 2 体の側面をゆっくりのばす。 	<input checked="" type="checkbox"/> 3 セーのでかさを持つ手を同時にはなし、かさがたおれないうちにもう一方のかさをキャッチする。 	<input checked="" type="checkbox"/> 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。
<input checked="" type="checkbox"/> 5 セーので立ち上がる。 	<input checked="" type="checkbox"/> 6 おしりを中心にいろいろな方向に回る。 	<input checked="" type="checkbox"/> 7 はさむ場所を変えて進む。 	<input checked="" type="checkbox"/> 8 セーので上と下から同時にボールを投げる。
<input checked="" type="checkbox"/> 9 うで立てふせのしせいでじゃんけんをする。 今日3回勝ったよ。 	<input checked="" type="checkbox"/> 10 おしずもうや引きずもうをする。 	<input checked="" type="checkbox"/> 11 どちらが長くとべるかチャレンジする。 	<input checked="" type="checkbox"/> 12 何回続けられるかチャレンジする。

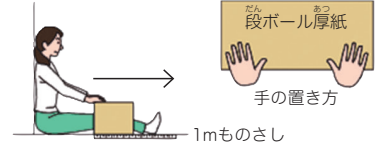
ステップ4 ▶ 家の人と新体カテストをやってみよう。

	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

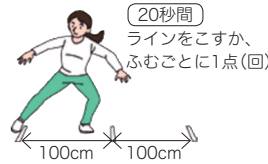
④ソフトボール投げ (m)



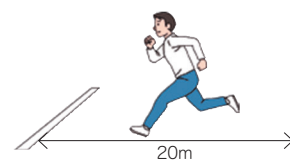
⑤50m走 (秒)



⑥反復横とび (点(回))



⑦20mシャトルラン (回)



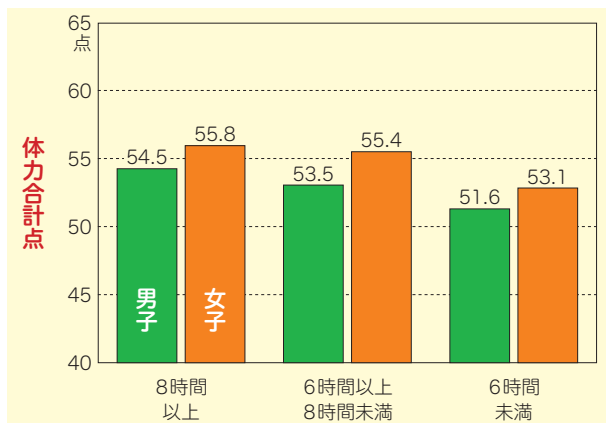
⑧あく力 (kg)



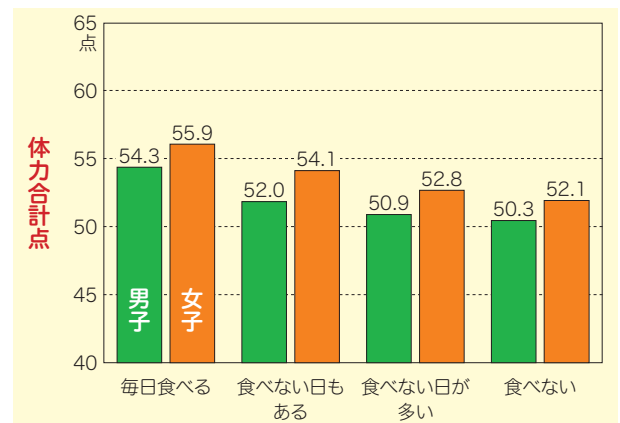
3 生活習慣と体力の関連をみてみよう。

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？

● 毎日のすいみん時間と体力合計点



● 毎日朝食を食べることと体力合計点



※体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。(平成28年度調査結果から)

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。

運動時間の目標は1日60分以上！

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
	ねた時刻		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	分	分
	中休み		分	分	分	分
	昼休み		分	分	分	分
	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

参考 種目別得点表

男子								得点	女子							
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 はばとび	ソフト ボール 投げ		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 はばとび	ソフト ボール 投げ
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	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
23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
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	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)	10さい	A	B	C	D	E
		65以上	58~64	50~57	42~49	41以下

※総合評価は8種目すべて実しした場合に判定します。
※体力合計点で判定します。

20m シャトルラン記録用紙

レベル 1	1	2	3	4	5	6	7	レベル	折り返し回数	1						
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14				15					
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23	レベル	折り返すごとに✓点を入れる。						
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31			32					
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247