

中学校 記録シート

自分のからだと向き合おう！
調査結果を未来に生かそう！

年 組 番 名前

ステップ1 新体力テストの結果を記録しよう！

●全項目の記録が終わったら、先生の指示で「生徒調査票」に記録を書き写しましょう。

① 記録表に記入しよう。

4ページの項目別得点表を参考にして記入しよう。

項目	記録		得点	全国平均	
				男子	女子
① 握力 <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	<small>※平均を求めるときは、左右おのこ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	27回	24回
③ 長座体前屈 <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		43cm	46cm
④ 反復横とび	1回目 <input type="text"/> 点(回)	2回目 <input type="text"/> 点(回)		52点	47点
⑤ 持久走 <small>※切り上げて秒まで記入</small>			<input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒	6分40秒	4分51秒
20m シャトルラン			<input type="text"/> 回	83回	58回
⑥ 50m 走 <small>※切り上げて1/10秒まで記入</small>			<input type="text"/> 秒 <input type="text"/>	8.0秒	8.8秒
⑦ 立ち幅とび <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		195cm	170cm
⑧ ハンドボール投げ <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		20m	13m
合計得点 (体力合計点)				42点	50点
総合評価			A B C D E		

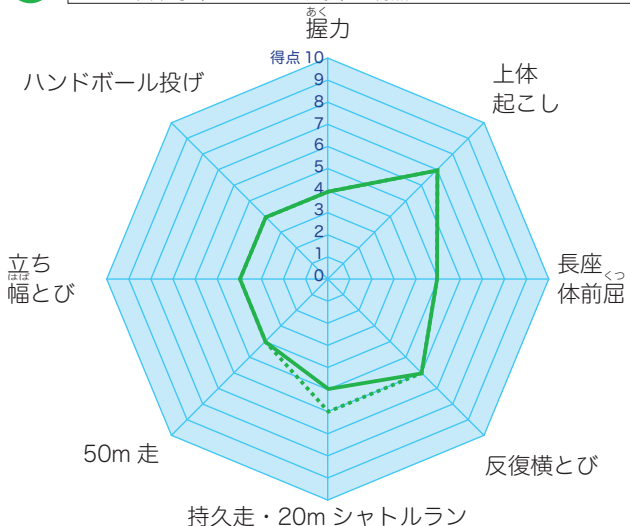
※持久走と20m シャトルランはどちらか選択。持久走は、男子1,500m、女子1,000m。

※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)。令和元年度の国立・公立・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。

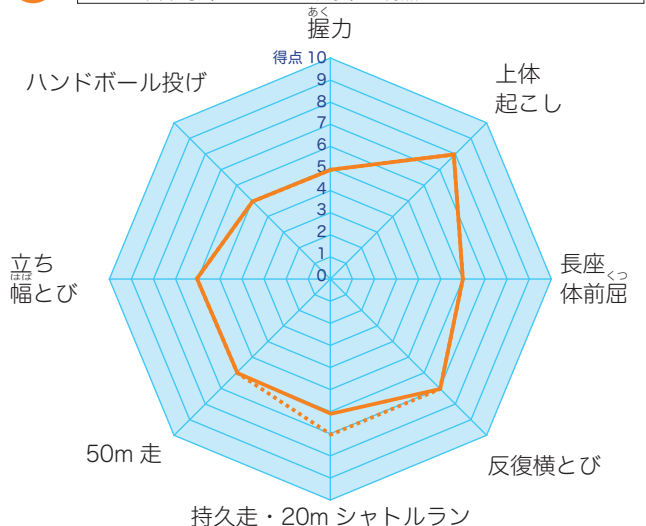
② 得点グラフをつくろう。

●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！

男子
 — 全国平均(持久走選択)の得点
 - - 自分の得点
 全国平均(シャトルラン選択)の得点



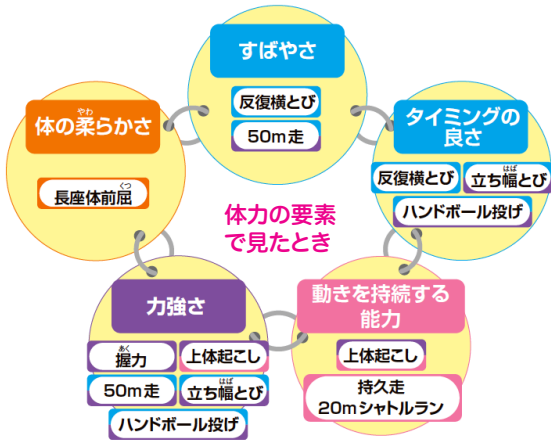
女子
 — 全国平均(持久走選択)の得点
 - - 自分の得点
 全国平均(シャトルラン選択)の得点



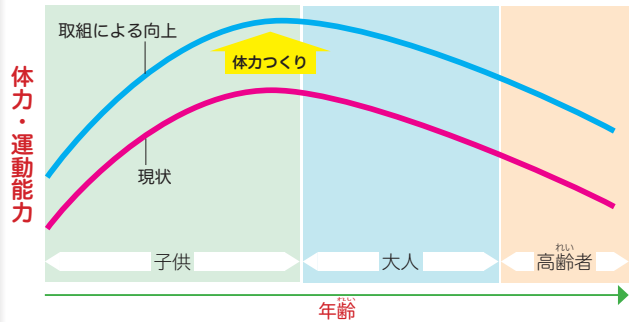
ステップ2 日常的に運動やスポーツに取り組もう!

① 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項目をチェックしよう。

●全国平均と同じか上回っている項目をめぐりつづそう。



体力・運動能力はもっと伸びる。



体力・運動能力は子供の時期に大きく伸び、大人から高齢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、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



② 今回の記録から分かったことや、高めたい体力の要素を書いてみよう。

- 体力の要素
- 体の柔らかさ
 - 巧みな動き(すばやさ・タイミングの良さ)
 - 力強さ
 - 動きを持続する能力

.....

.....

.....

③ 「体の動きを高める運動」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。

運動計画を立ててみよう!

体を柔らかくする運動の組み合わせ

体の各部位を振ったり回したり、曲げたり伸ばしたりすることによって、体の可動範囲を広げよう。

どの部位が伸びたり縮んだりしているかを意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない動的な運動から始めよう。

リズムカルに曲げ伸ばし ゆっくり10秒キープ

巧みな動きの組み合わせ

動きに対応してタイミングよく動く、力を調節して動く、バランスをとる、リズムカルに動く、素早く動く能力を高めよう。

様々な動作 様々な用具

ゆっくりした動きから素早い動き、小さい動きから大きい動き、弱い動きから強い動き、やさしい動きから難しい動きへと発展させよう。

様々な空間

力強い動きの組み合わせ

自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

重い物で 自体重で

二人組みで

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

持続する運動の組み合わせ

一つまたは複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

一つの種目で 複数の種目で

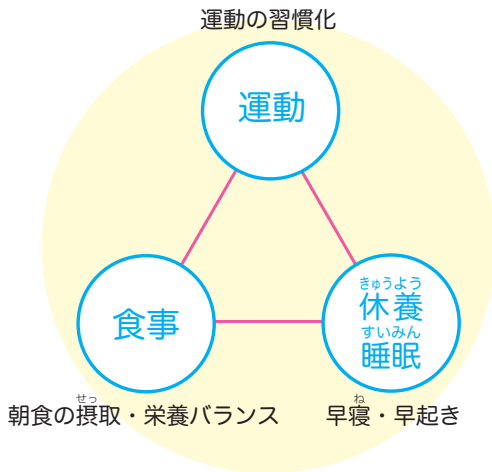
心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。

ステップ3

生活習慣を振り返ってみよう!

保健で学んだことなどと関連づけて考えてみよう!

① 生活習慣の基本を理解しよう。



生活習慣の基本は、「運動」「食事」「**休息及び睡眠**」であり、この三つのバランスが重要です。

「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じること」が大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。

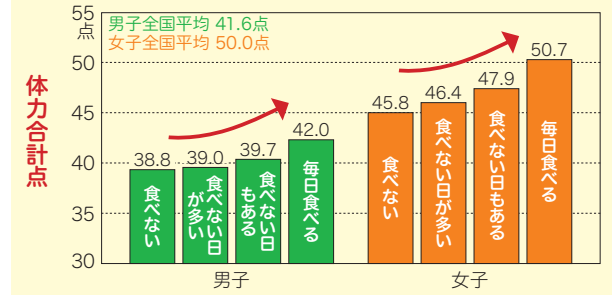
また、「食事」「休息及び睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

この三つのバランスのとれた規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。

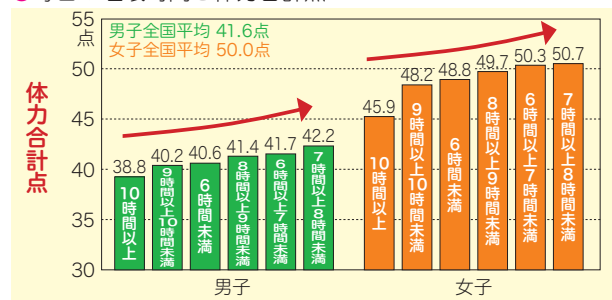


毎日の朝食や睡眠時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな?

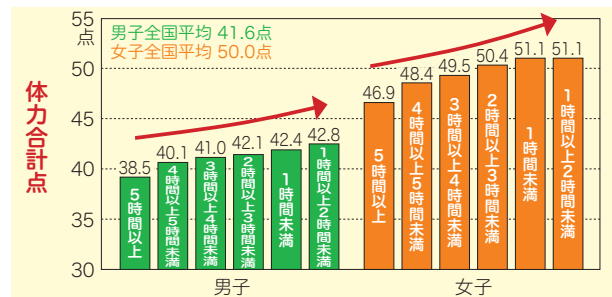
● 毎日朝食を食べることと体力合計点



● 毎日の睡眠時間と体力合計点



● 毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



※令和元年度の国立・公立・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。

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、「運動と生活」の記録を書こう。

運動時間の目標は1日60分以上!

項目		記入の仕方	平日			平日の目標			休日			休日の目標		
運動	朝始業前	運動や運動遊びの時間を書こう (保健体育の時間は除く)。	分			分								
	昼休み		分			分								
	放課後		分			分								
	運動時間の合計		1日の運動時間を計算しよう(保健体育の時間は除く)。	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
	起床時刻	起きた時刻、寝た時刻を書こう。	時	分		時	分		時	分		時	分	
就寝時刻	時		分		時	分		時	分		時	分		
睡眠時間	1日の睡眠時間を計算しよう。		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・スマートフォン	テレビを見たり、ゲームをしたり、スマートフォンを使ったりする時間を書こう。		分			分			分			分	

