

小学校 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！

●全こう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。

1 記録表に記入しよう。

4ページのご目別得点表を参考にして記入しよう。

こう目	記録				得点	目標値	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>	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	16kg	16kg	
② 上体起こし			<input type="text"/>	回				19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	34cm	38cm	
④ 反復横とび		1回目	<input type="text"/>	点(回)	2回目	<input type="text"/>	点(回)	40点	39点	
⑤ 20m シャトルラン			<input type="text"/>	回				46回	37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"/>			9.5秒	9.7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	20m	13m	
合計得点 (体力合計点)									52点	54点
総合評価		A	B	C	D	E		目標値を書いてみよう！		
		65以上	64～58	57～50	49～42	41以下				

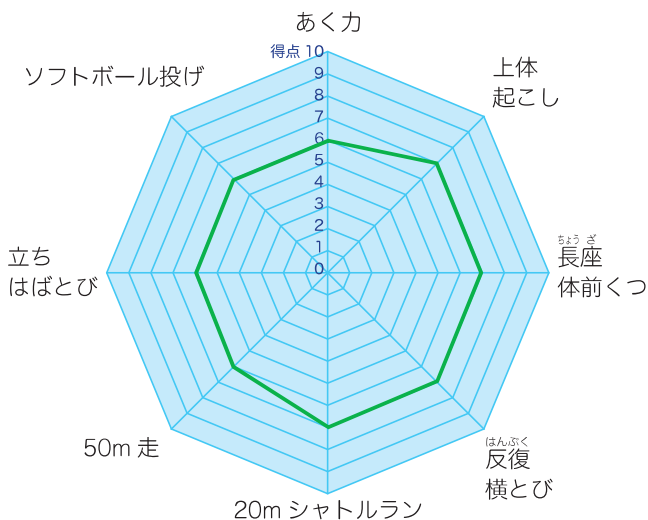
あと何点あれば、一つ上になれるかな！
先生に教えてもらって、友達と頑張ってみよう！

※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4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。

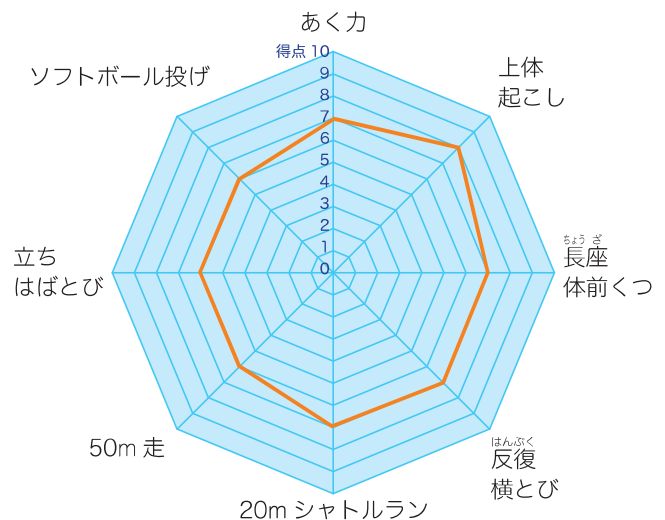
2 得点グラフをつくろう。

●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 全国平均の得点 自分得点



女子 全国平均の得点 自分得点



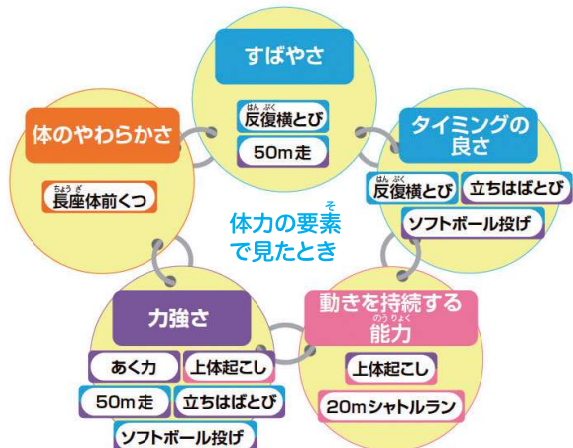
ステップ2

にちじょう

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よう目をチェックしよう。

●全国平均と同じか上回っているよう目をぬりつぶそう。



体力・運動能力をもっとのばそう！

私達が明るく豊かな生活を送るためには、健康や体力の維持・向上が欠かせません。そのためには、動くときはしっかり動く、休むときはしっかり休む、食べるときはしっかり食べる、これを毎日規則正しく繰り返して「生活リズムを整えること」、さらに「適度な運動を定期的に行う習慣を身に付けること」が大切です。

体力・運動能力は子供の時期に大きくのび、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、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。左の図をよく見て、体力の要素を確認し、自分の体力を高めることにどんどんチャレンジしましょう！

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

.....

.....

③ いろいろな「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。

授業では、体づくり運動の時間で活用しよう。

家では、家の人と、次のような運動をやってみよう。

ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。

体の側面をゆっくりのばす。

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。

「せーの」で立ち上がる。

おしりを中心にいろいろな方向に回る。

はさむ場所を変えて進む。

「せーの」で上と下から同時にボールを投げる。

うで立てふせのせいでじゃんけんをする。

今日は3回勝ったよ。

おしずもうや引きずもうをする。

どちらが長くとべるかチャレンジする。

何回続けられるかチャレンジする。

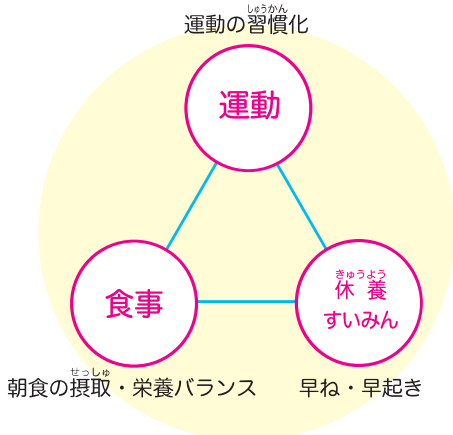
ステップ3

生活習慣をふり返ってみよう!

学校では、保健などで学んだことをふり返ろう。

家では、家族の人と生活習慣を見直そう。

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」「休息およびすいみん」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。

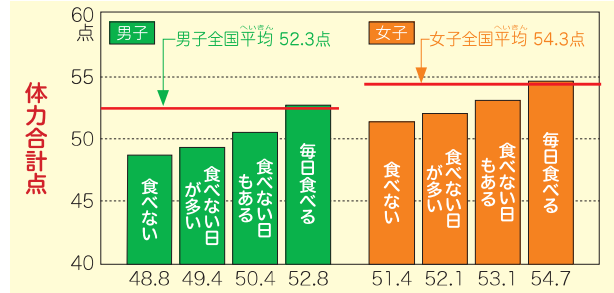
また、「食事」「休息およびすいみん」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

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。

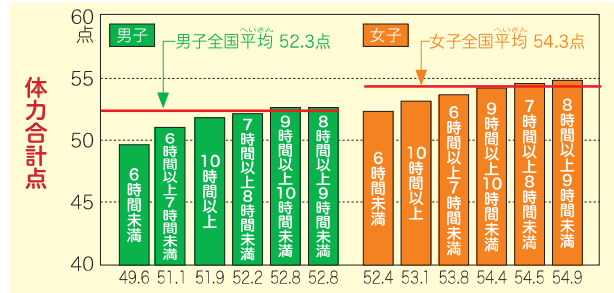


毎日の朝食やすいみん時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな?

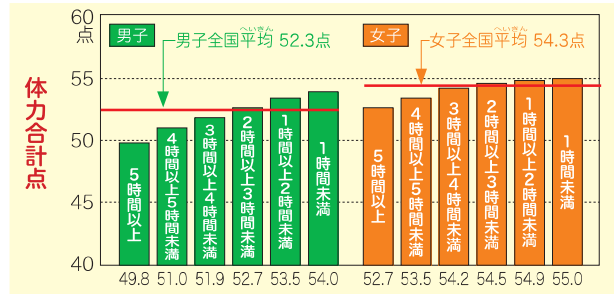
● 毎日朝食を食べることと体力合計点



● 毎日のすいみん時間と体力合計点



● 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4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。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、「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		
運動	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	分	分	分	分	分	分	分	
	中休み		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分		
	昼休み		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分		
	放課後		分	分	分	分	分	分	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	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	時	分	時	分
	ねた時刻		時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
すいみん	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	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	分	分	分	分	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	分	分	分	分	分	分	分	分

参考 こう目別得点表

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 65以上 B 58~64 C 50~57 D 42~49 E 41以下

※総合評価は8種目すべて美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 1	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 1	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