

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	目標値	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 [] kg 2回目 [] kg						
	左 1回目 [] kg 2回目 [] 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> [] kg					29kg	23kg
② 上体起こし	[] 回			26回	22回		
③ 長座体前屈 <small>※小数点以下は切り捨て</small>	1回目 [] cm 2回目 [] cm			44cm	46cm		
④ 反復横とび	1回目 [] 点(回) 2回目 [] 点(回)			51点	46点		
⑤ 持久走 <small>※切り上げて秒まで記入</small>	[] 分 [] 秒			6分51秒	5分4秒		
	20m シャトルラン [] 回						
⑥ 50m 走 <small>※切り上げて1/10秒まで記入</small>	[] 秒 []			8.1秒	9.0秒		
⑦ 立ち幅とび <small>※小数点以下は切り捨て</small>	1回目 [] cm 2回目 [] cm			197cm	167cm		
⑧ ハンドボール投げ <small>※小数点以下は切り捨て</small>	1回目 [] m 2回目 [] m			20m	12m		
合計得点 (体力合計点)						41点	47点
総合評価	13歳	A	B	C	D	E	目標値を書いてみよう!
		57以上	47～56	37～46	27～36	26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！

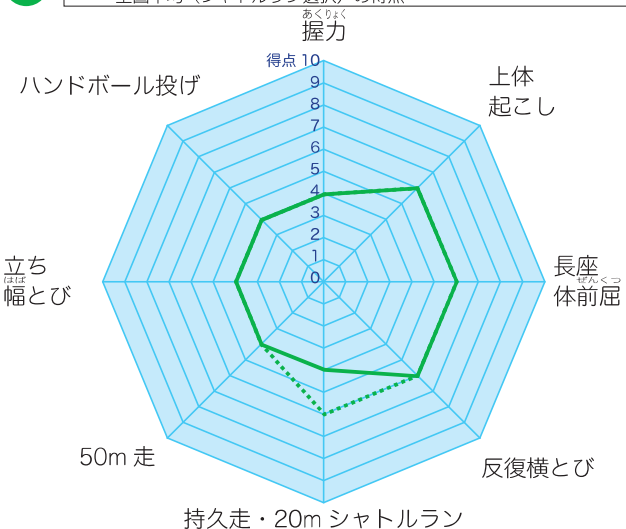
※持久走と20mシャトルランはどちらか選択。持久走は、男子1,500m、女子1,000m。

※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4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。

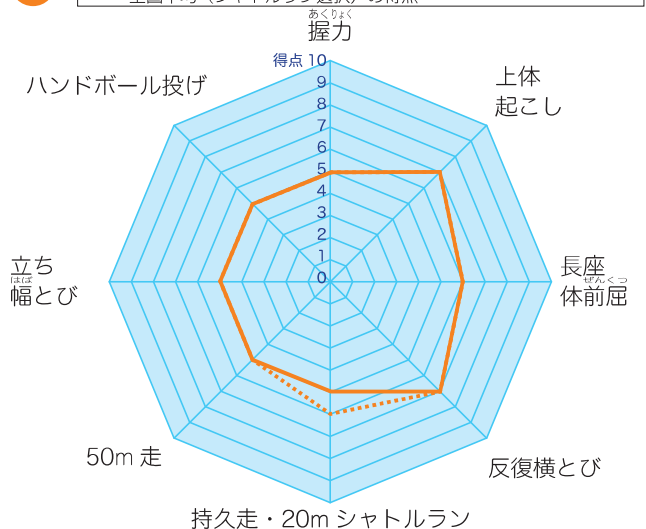
2 得点グラフをつくらう。

●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
- - - 全国平均(シャトルラン選択)の得点
— 自分の得点



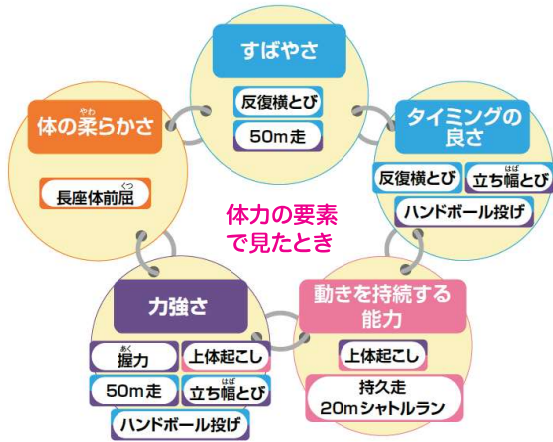
女子
— 全国平均(持久走選択)の得点
- - - 全国平均(シャトルラン選択)の得点
— 自分の得点



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こまめチェックしよう。

●全国平均と同じか上回っている項目をこまめめりつぷそう。



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。

リズムカルに曲げ伸ばし ゆっくり10秒キープ

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。

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

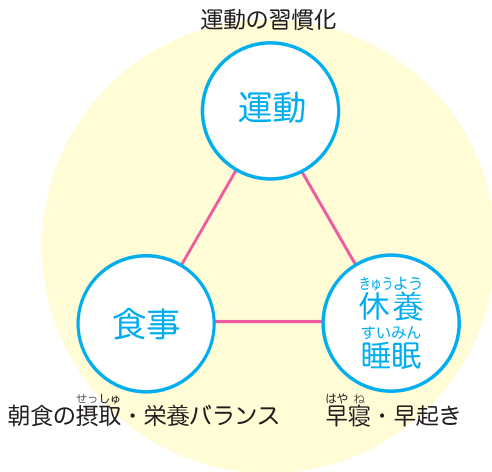
心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしましょう。

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。

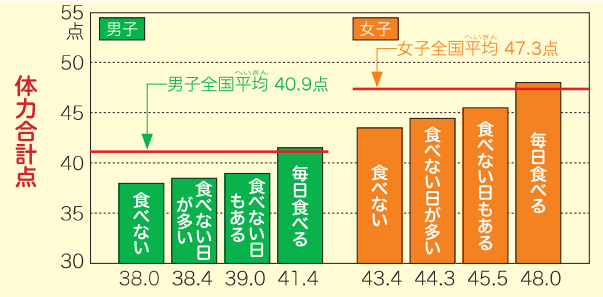
また、「食事」「休息及び睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

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。

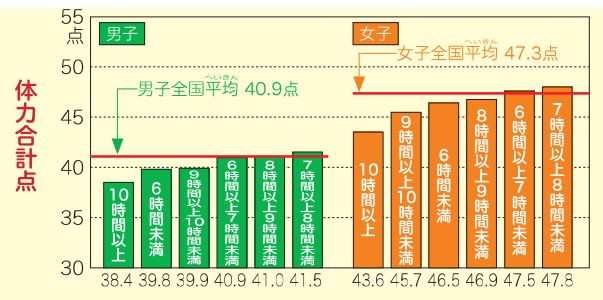


毎日の朝食や睡眠時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな?

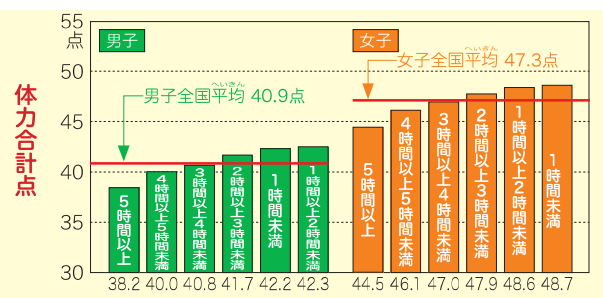
● 毎日朝食を食べることと体力合計点



● 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4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	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	昼休み		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	放課後		分	分	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(保健体育の時間は除く)。	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間	分	時間
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	時	分	時	分
	就寝時刻		時	分	時	分	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	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 項目別得点表

男子										女子								
握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	持久走	20 m シャトルラン	50 m 走	立ち 幅とび	ハンド ボール 投げ	得点	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横とび	持久走	20 m シャトルラン	50 m 走	立ち 幅とび	ハンド ボール 投げ
56kg 以上	35回 以上	64cm 以上	63点 以上	4'59" 以下	125回 以上	6.6秒 以下	265cm 以上	37m 以上	10	36kg 以上	29回 以上	63cm 以上	53点 以上	3'49" 以下	88回 以上	7.7秒 以下	210cm 以上	23m 以上
51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~ 5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~ 4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~ 5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~ 4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~ 5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~ 4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~ 6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~ 4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~ 6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~ 5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~ 7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~ 5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~ 8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~ 6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~ 9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~ 6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
17kg 以下	12回 以下	20cm 以下	29点 以下	9'21" 以上	25回 以下	9.8秒 以上	149cm 以下	12m 以下	1	13kg 以下	7回 以下	22cm 以下	26点 以下	6'58" 以上	14回 以下	11.3秒 以上	117cm 以下	7m 以下

総合評価基準（男子・女子共通）	13歳	A	B	C	D	E	※総合評価は8種目すべて実施した場合に判定します。 ※体力合計点で判定します。
		57以上	47~56	37~46	27~36	26以下	

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 2	8	9	10	11	12	13	14	15	レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23	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
----------	---	---	---	---	---	---	---	----------	---	---	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----------	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

レベル 折り返し回数

レベル 1

折り返すごとに√点を入れる。