

小学校 記録シート

自分からだと向き合おう！
調査結果を未来に生かそう！

年 組 名前 番

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「運動習慣」に記録を記入しましょう。

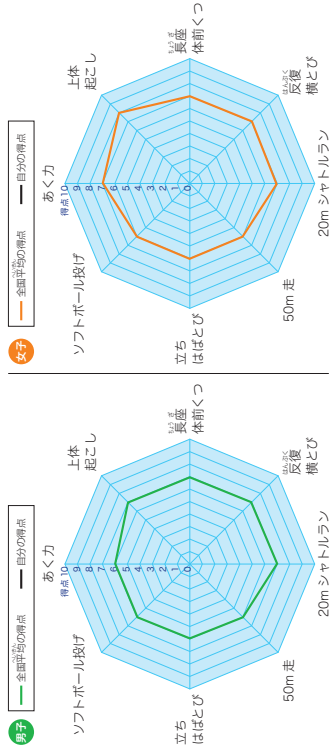
1 記録表に記入しよう。

項目	記録		得点	目標値		全国平均
	男子	女子		男子	女子	
1 あく力	右 1回目 <input type="text"/> kg	2回目 <input type="text"/> kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	左 1回目 <input type="text"/> kg	2回目 <input type="text"/> kg				
	平均		<input type="text"/> kg			
2 上体起こし			<input type="text"/> 回			16kg
3 長座体前くつ	※小人数以下は切り返して	1回目 <input type="text"/> cm	2回目 <input type="text"/> cm			19回 18回
4 反復横とび	※1人数以下は切り返して	1回目 <input type="text"/> 点	2回目 <input type="text"/> 点			34cm 38cm
5 20m シャトルラン						40点 39点
6 50m 走	※切り返しは1/4秒まで記入					46回 37回
7 立ちばとび	※1人数以下は切り返して	1回目 <input type="text"/> cm	2回目 <input type="text"/> cm			9.5秒 9.7秒
8 ソフトボール投げ	※1人数以下は切り返して	1回目 <input type="text"/> m	2回目 <input type="text"/> m			151cm 145cm
合計得点 (体力合計点)						20m 13m
総合評価	A 65以上	B 64-68	C 57-60	D 49-42	E 41以下	52点 54点

※全国平均は、小人数1位を向値(50m)または向値(20m)を向値(50m)とし、男女別(学年)の平均値を算出した値です。

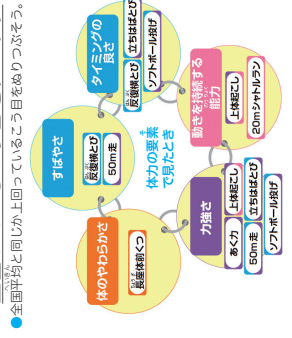
2 得点グラフをつくらう。

●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！



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か目をチェックしよう。



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と動く、休むときはしっかりと休む、食べるときはしっかりと食べる、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できます。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。

- 体のやわらかさ ●すばやさ (たくみな動き) ●がまさ (力強い)
- タイムツボの良さ (たくみな動き) ●がまさ (力強い)
- 動きを維持する能力

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。

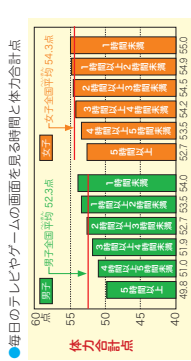
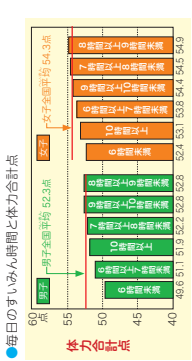
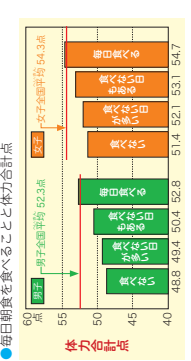
- Activity 1:** Includes activities like jumping rope, sit-ups, and stretching. Checklist: 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。
- Activity 2:** Includes activities like sit-ups, sit-ups, and sit-ups. Checklist: 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。
- Activity 3:** Includes activities like sit-ups, sit-ups, and sit-ups. Checklist: 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。
- Activity 4:** Includes activities like sit-ups, sit-ups, and sit-ups. Checklist: 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。
- Activity 5:** Includes activities like sit-ups, sit-ups, and sit-ups. Checklist: 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。
- Activity 6:** Includes activities like sit-ups, sit-ups, and sit-ups. Checklist: 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。 2-3分くらいはなして置いたペットボトルをタラシで動かす。

ステップ3

生活習慣の基本を理解しよう。

毎日の朝食を食べることで体力合点

毎日の朝食を食べることで体力合点
 ●毎日の朝食を食べることで体力合点



生活習慣の基本は、「運動」「食事」「休息」の3つであり、この3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」ということが大切です。楽しみながら、結果として「体力が向上」します。また、「食事」「休息」をおよぼす「生活習慣」を大切にとることによって、規則正しい生活を送ることができるといえます。



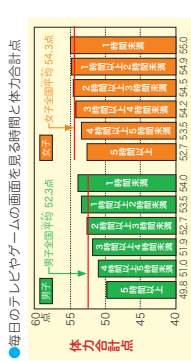
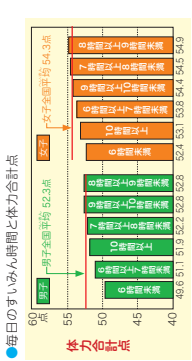
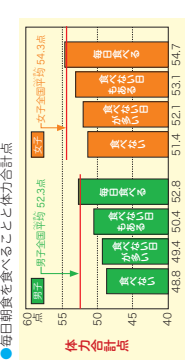
自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

●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」の記録をしよう。

項目	平日の目標		休日の目標	
	時間	分	時間	分
朝の準備				
起床				
朝食				
運動				
勉強				
遊び				
就寝				

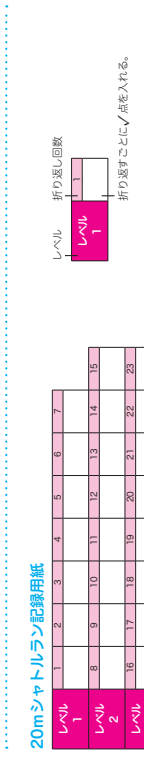
毎日の朝食を食べることで体力合点

毎日の朝食を食べることで体力合点
 ●毎日の朝食を食べることで体力合点



20mシャトルラン記録用紙

レベル	男子					女子				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	23	25	27	29	31	22	24	26	28	30
2	24	26	28	30	32	23	25	27	29	31
3	25	27	29	31	33	24	26	28	30	32
4	26	28	30	32	34	25	27	29	31	33
5	27	29	31	33	35	26	28	30	32	34
6	28	30	32	34	36	27	29	31	33	35
7	29	31	33	35	37	28	30	32	34	36
8	30	32	34	36	38	29	31	33	35	37
9	31	33	35	37	39	30	32	34	36	38
10	32	34	36	38	40	31	33	35	37	39



※このページの情報は、誰が回答したかわからないようにするため、行名や学年や研究機関などの研究者が研究や発表をするために活用する場合があります。