

記録シート



組 番 名前

—自分のからだと向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！—

1 新体力テストの結果を記録しよう。



STEP
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 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	29kg	24kg
	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方の記録を平均し、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	23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(回)	46点(回)
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33秒	4分51秒
	20mシャトルラン	<small>※折り返した回数を記入</small>			<input type="text"/> 回	85回	58回
⑥ 50m走 <small>※切り上げて1/10秒まで記入</small>			<input type="text"/> 秒			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	194cm	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	<input type="text"/> m	2回目	<input type="text"/> m	21m	13m
得点合計 (体力合計点)						42点	49点
総合評価						A	B C D E

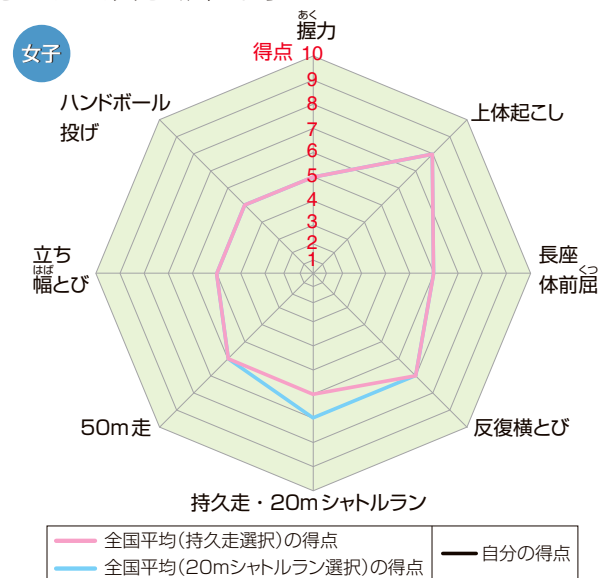
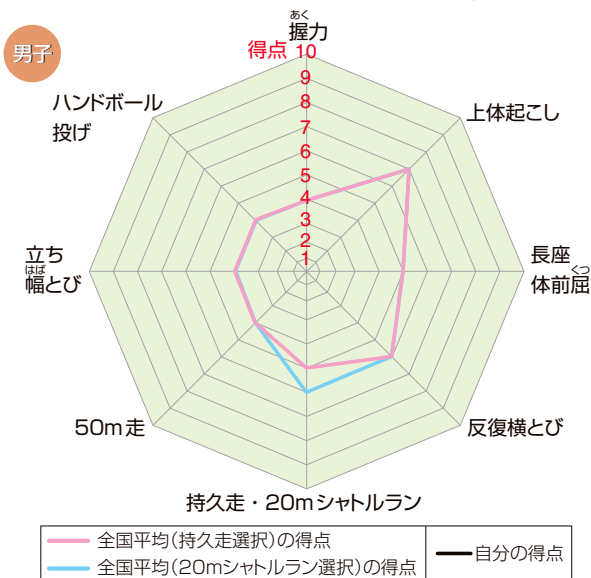
※持久走とシャトルランはどちらか選択。

※全国平均は、小数第1位を四捨五入にしています(50m走は小数第2位を四捨五入)。平成27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。

STEP
2

得点グラフを作ろう。

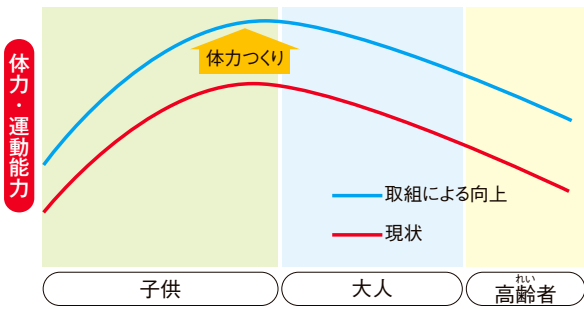
- 自分の得点を記入して、8角形のグラフを完成しよう。
これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



2 日常的に運動やスポーツに取り組もう!



STEP 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。

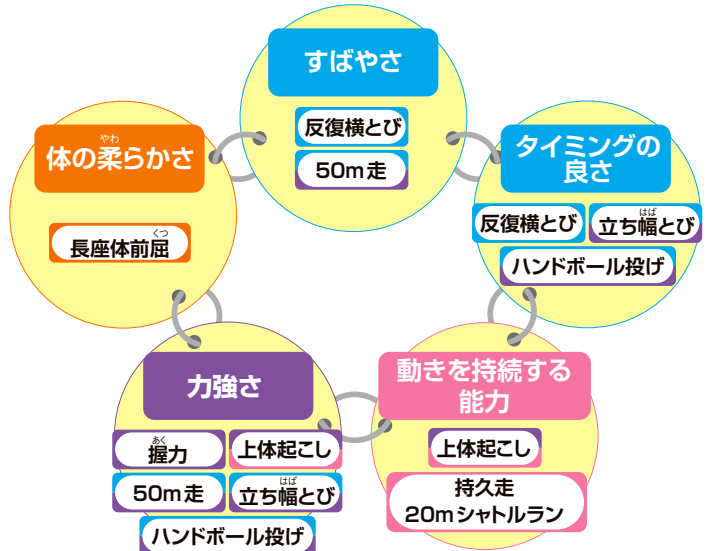
子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



STEP 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塗りつぶそう。
- 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。

- 体の柔らかさ
- 巧みな動き
- 力強い動き
- 持続する能力



STEP 3 「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。

体を柔らかくする組み合わせ

どの部位の緊張を解いているのかを意識しながら、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。

体の各部位を前もって緊張したり、意識的に緊張を解いたりして、可動範囲を広げよう。

リズミカルに曲げ伸ばし

ゆっくり10秒キープ

巧みな動きの組み合わせ

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

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

様々な動作

様々な用具

様々な空間

力強い動きの組み合わせ

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。

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

二人組みで

自重で

持続する運動の組み合わせ

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。

一つ又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

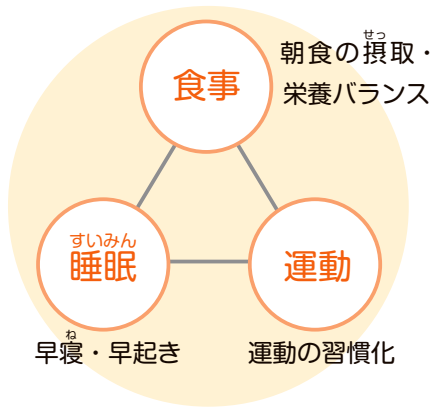
複数の種目で

3 生活習慣と体力との関連をみてみよう。



STEP 1

生活習慣の基本を理解しよう。



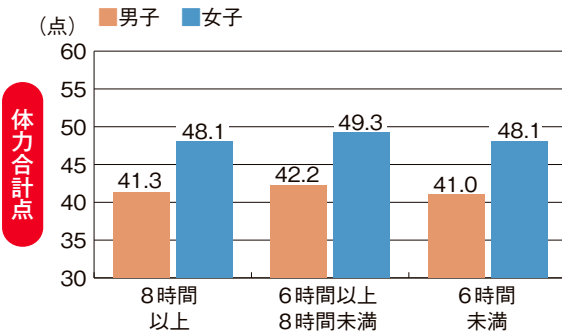
生活習慣の基本は、「食事」「睡眠」「運動」であり、この三つのバランスが重要です。「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」ことが大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。



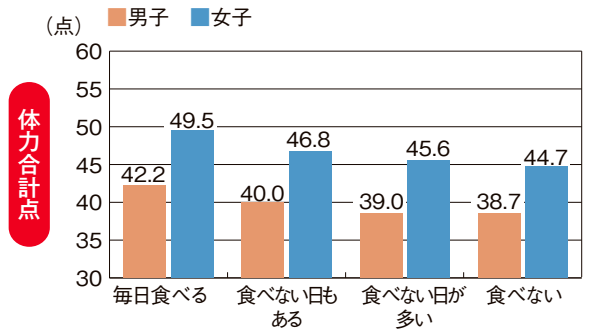
STEP 2

毎日の睡眠時間や朝食と体力合計点はどんな関係があるかな？

● 毎日の睡眠時間



● 毎日朝食を食べること



※体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。(平成27年度調査結果から)

STEP 3

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！



項目		記入の仕方	平日			平日の目標			休日			休日の目標		
睡眠	起床	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	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
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
	運動	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	午前	分	午前	分	午後	分	午後	分
放課後	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	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	分	分	分	分	分	分	分	分

