

記録シート

組 _____ 番 _____
名前 _____

STEP 1 新体力テストの結果を記録しよう。 ● 全種目の記録が終わったら、先生の指示で生徒調査票
[提出用]に記録を書き写しましょう。

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>			
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
総合評価 A B C D E	得点合計(体力合計点)		42点	49点

※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 種目別得点と総合評価を調べて、上の表に記入しよう。

男子

種目別得点表

女子

種目別得点表

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	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
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	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

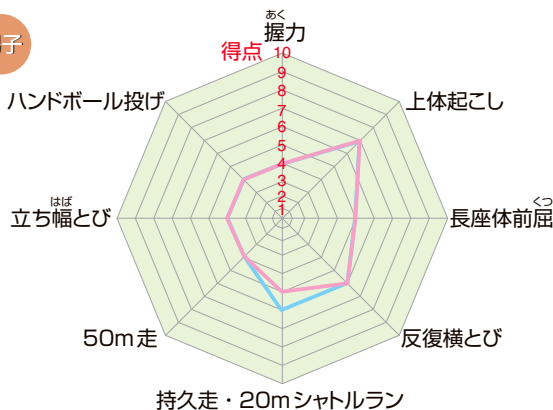
総合評価基準
(男子・女子共通)

段階	A	B	C	D	E
13歳	57以上	47~56	37~46	27~36	26以下

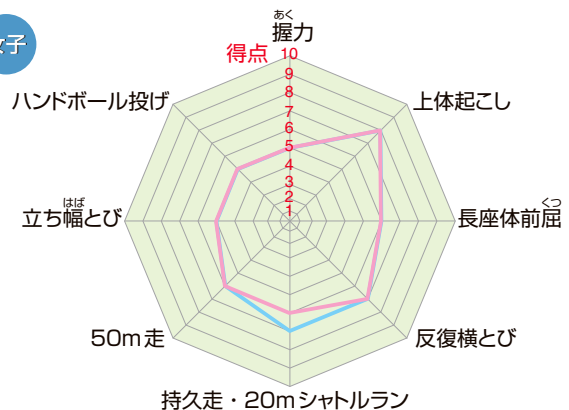
※総合評価は8種目全て実施した場合に判定します。
※体力合計点で判定します。

STEP 3 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。

男子



女子

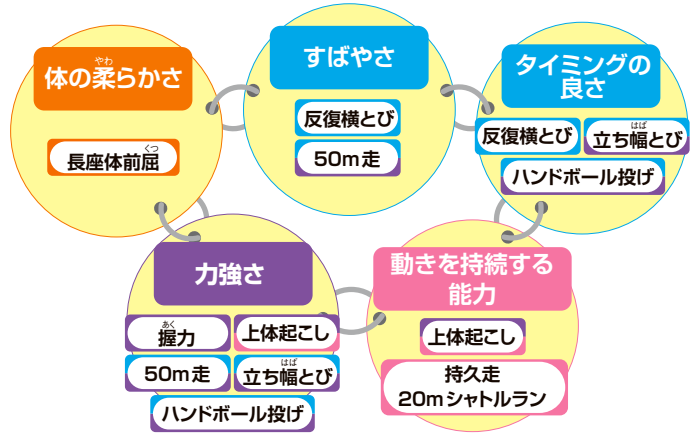


— 全国平均(持久走選択)の得点 — 全国平均(20mシャトルラン選択)の得点 — 自分の得点

STEP 4 体力の要素でみてみよう。

- STEP 3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 5 「生活と運動」の1日の様子をふり返り、これからの目標をたてよう。

- 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」の記録と目標を書こう。

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
	就寝		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
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	朝始業前	分	分	午前 分	午前 分
運動	昼休み	運動や運動遊びをした時間を書こう (体育の時間は除く)。	分	分	午後 分	午後 分
	放課後		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
勉強	勉強時間	学校の授業以外で勉強した時間を書こう。	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、ゲームをしたりした時間を書こう。	分	分	分	分

STEP 6 「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

様々な空間

様々な用具

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

自体重で

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