

自分のからだ向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！

記録シート 中学校

年	組	番
名前		

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に記録を書き写しましょう。

ステップ1 ▶ 記録表に記入しよう。

種目	記録				得点	全国平均					
	男子	女子	男子	女子		男子	女子				
① <small>あく</small> 握力 <small>※小数点以下は切り捨て</small>	右	1回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	kg	2回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	kg	/	/	/	
	左	1回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	kg	2回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	kg				
	平均	<small>※平均を求めるときは、左右おのこ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 style="width: 30px;" type="text"/>	kg				29kg
② 上体起こし					<input style="width: 30px;" 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 style="width: 30px;" type="text"/>	cm	2回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	cm	43cm	45cm			
④ 反復横とび	1回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	点(回)	2回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	点(回)	52点	47点			
⑤ 持久走 <small>※切り上げて秒まで記入</small>					<input style="width: 30px;" type="text"/>	分	<input style="width: 30px;" type="text"/>	秒	6分33秒	4分49秒	
20m シャトルラン					<input style="width: 30px;" type="text"/>	回	86回	59回			
⑥ 50m 走 <small>※切り上げて1/10秒まで記入</small>					<input style="width: 30px;" type="text"/>	秒	<input style="width: 30px;" type="text"/>	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 style="width: 30px;" type="text"/>	cm	2回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	cm	195cm	168cm			
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 style="width: 30px;" type="text"/>	m	2回目	<input style="width: 30px;" type="text"/>	m	21m	13m			
合計得点 (体力合計点)							42点	49点			
総合評価							A	B	C	D	E

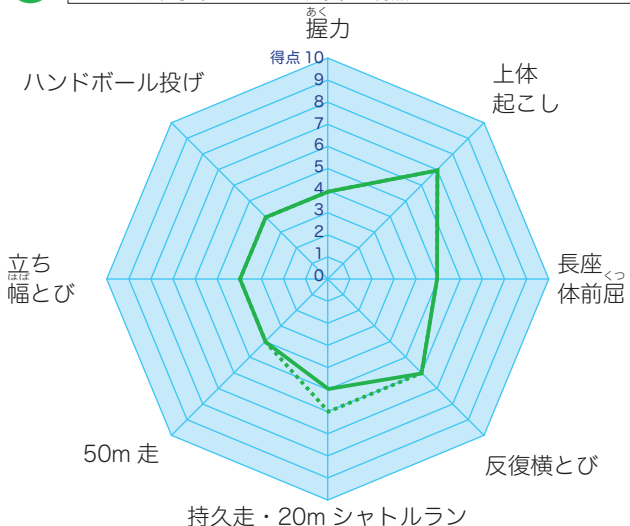
※持久走と20m シャトルランはどちらか選択。

※全国平均は、小数第1位を四捨五入しています(50m走は小数第2位を四捨五入)。平成28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。

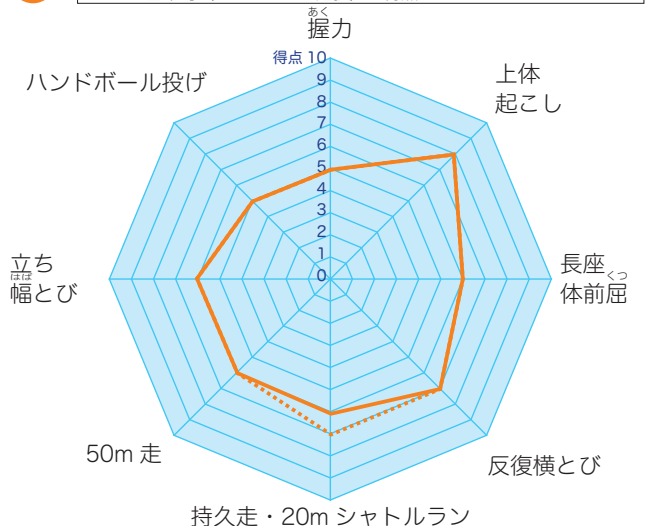
ステップ2 ▶ 得点グラフをつくろう。

●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！

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

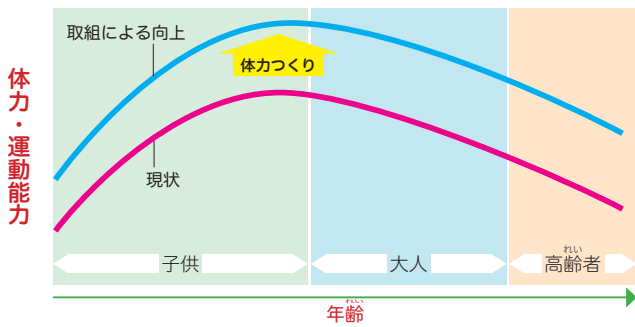


女子
— 全国平均 (持久走選択) の得点
⋯ 全国平均 (シャトルラン選択) の得点
— 自分の得点



2 日常的に運動やスポーツに取り組もう！

ステップ1 ▶ 体力・運動能力はもっと伸びる。



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。

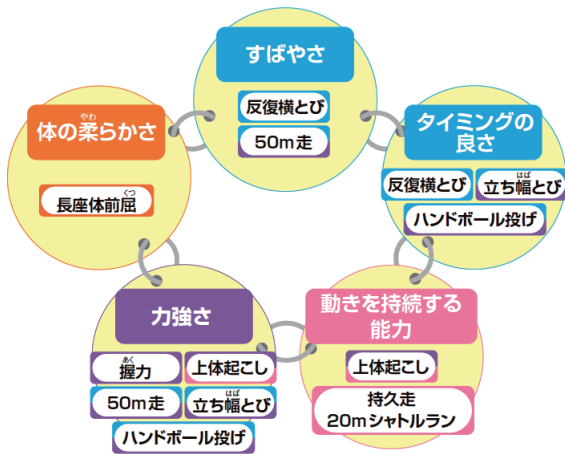
子供の時期に、運動習慣や良い生活習慣を身に付けて、体力・運動能力を高めることが、生涯の体力・運動能力を保つことにつながります。



ステップ2 ▶ 体力の要素でみてみよう。

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下回っている種目を塗りつぶそう。

② 今回の記録から分かったことと、これから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

ステップ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。

☑ 体を柔らかくする運動の組み合わせ

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

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。

☑ 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、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

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

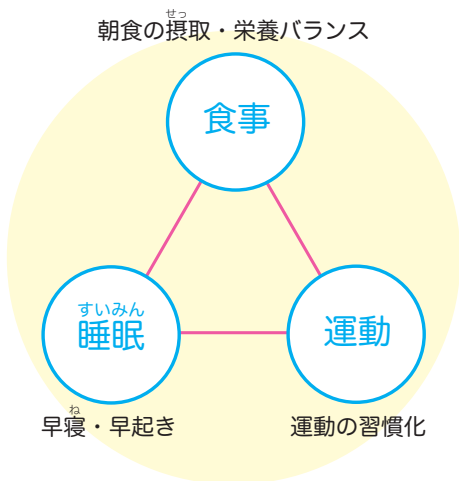
一つまたは複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

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。

3 生活習慣と体力の関連をみてみよう。

ステップ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。

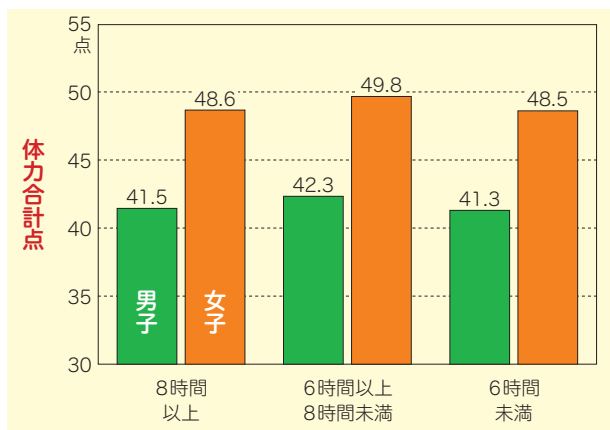
「食事」「睡眠」を適度にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

「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。

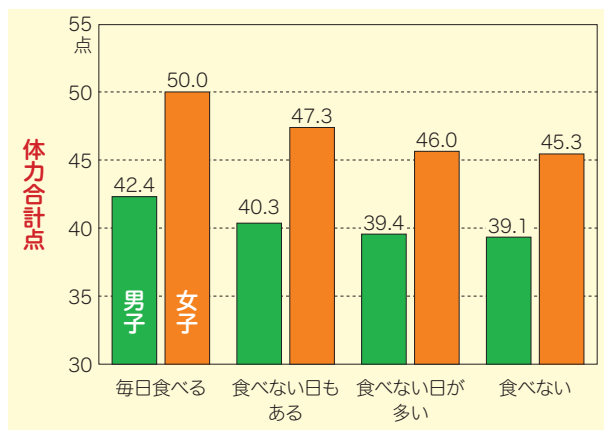
この三つのバランスのとれた規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。

ステップ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？

● 毎日の睡眠時間と体力合計点



● 毎日朝食を食べることと体力合計点



※体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。(平成28年度調査結果から)

ステップ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	起床時刻	起きた時刻、寝た時刻を書こう。	時 分	時 分	時 分	時 分
	就寝時刻		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	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
朝始業前	分		分	分	分	
昼休み	分		分	分	分	
放課後	分		分	分	分	
運動	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
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
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

参考 種目別得点表

男子										女子									
あく握力	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	得点	あく握力	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	
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	2	3	4	5	6	7	レベル	折り返し回数								
レベル 1								レベル 1	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 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	

