

小学校 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!

●全こう目の記録が終わったら、先生の指示で「児童調査票」に記録を書き写しましょう。

1 記録表に記入しよう。

4ページのごよう目別得点表を参考にして記入しよう。

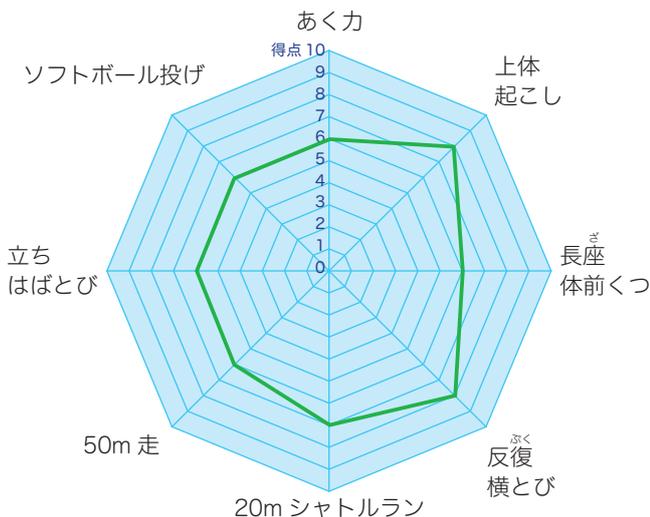
こう目	記録		得点	全国平均	
				男子	女子
① あく力 ※小数点以下は切り捨て	右	1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg			
	左	1回目 <input type="text"/> kg 2回目 <input type="text"/> kg			
	平均	※平均を求めるときは、左右のおののの良いほうの記録を平均し、小数点以下を四捨五入する。 <input type="text"/> kg			
② 上体起こし		<input type="text"/> 回		20回	19回
③ 長座体前くつ ※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/> cm	2回目 <input type="text"/> cm		33cm 38cm
④ 反復横とび	1回目	<input type="text"/> 点 (回)	2回目 <input type="text"/> 点 (回)		42点 40点
⑤ 20m シャトルラン			<input type="text"/> 回		50回 41回
⑥ 50m 走 ※切り上げて1/10秒まで記入			<input type="text"/> 秒 <input type="text"/>		9.4秒 9.6秒
⑦ 立ちばとび ※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/> cm	2回目 <input type="text"/> cm		151cm 146cm
⑧ ソフトボール投げ ※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/> m	2回目 <input type="text"/> m		22m 14m
合計得点 (体力合計点)					54点 56点
総合評価				A B C D E	

※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)。令和元年度の国立・公立・私立学校の小学校5年生を対象とした調査結果です。

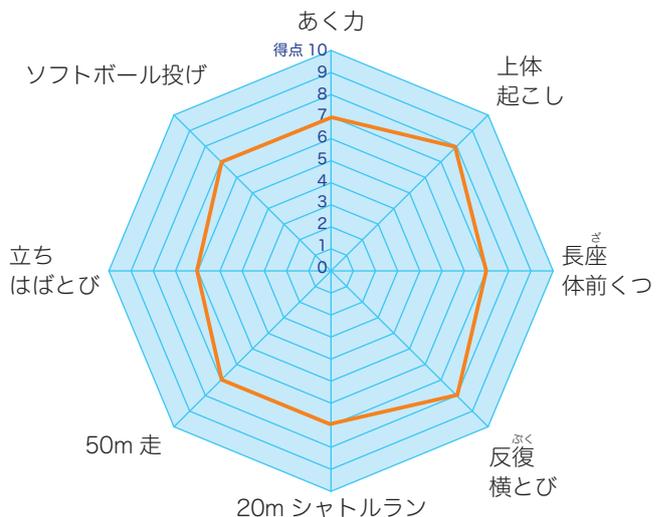
2 得点グラフをつくろう。

●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 全国平均の得点 (緑線) 自分の得点 (黒線)



女子 全国平均の得点 (オレンジ線) 自分の得点 (黒線)

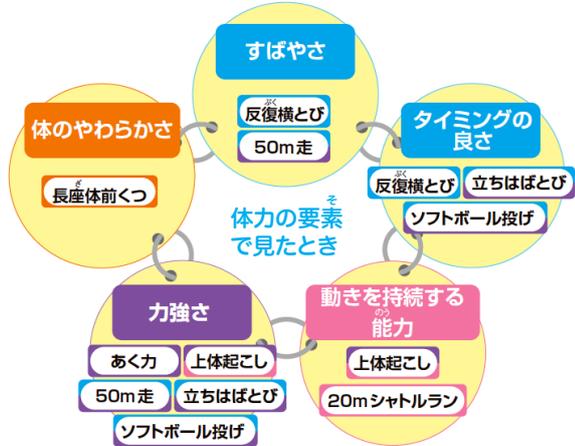


ステップ2

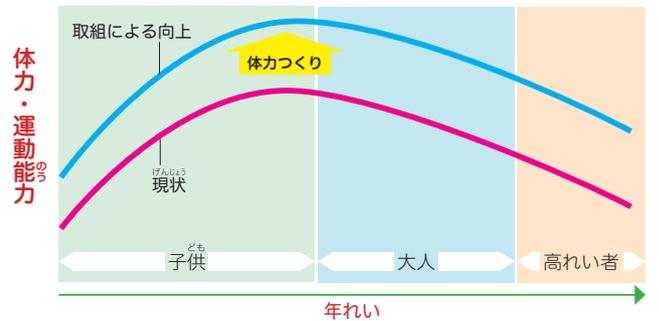
日常的に運動やスポーツに取り組もう！

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よう目をチェックしよう。

●全国平均と同じか上回っているよう目をめりつぶそう。



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伸び、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。



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
- 体のやわらかさ ●すばやさ (たぐみな動き)
 - タイミングの良さ (たぐみな動き) ●力強さ (力強い)
 - 動きを持続する能力

.....

.....

.....

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。

授業では、体づくり運動の時間で活用しよう。

家では、家の人と、次のような運動をやってみよう。

ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。

体の側面をゆっくりのばす。

2~3mくらいはなして置いたペットボトルを時間内に数多くタッチできるようにする。

「せーの」で立ち上がる。

おしりを中心にいろいろな方向に回る。

はさむ場所を変えて進む。

「せーの」で上と下から同時にボールを投げる。

うで立てふせのしせいでじゃんけんをする。

今日は3回勝ったよ。

おしずもうや引きずもうをする。

どちらが長くとべるかチャレンジする。

何回続けられるかチャレンジする。

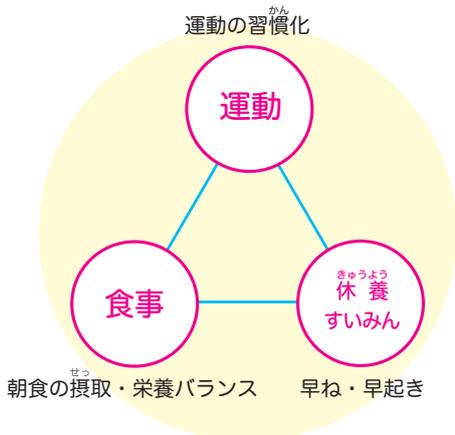
ステップ3

生活習慣をふり返ってみよう!

学校では、
保健などで学んだこと
をふり返ろう。

家では、
かんの
家の人と生活習慣を
見直そう。

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・すいみん」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・すいみん」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。



② 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

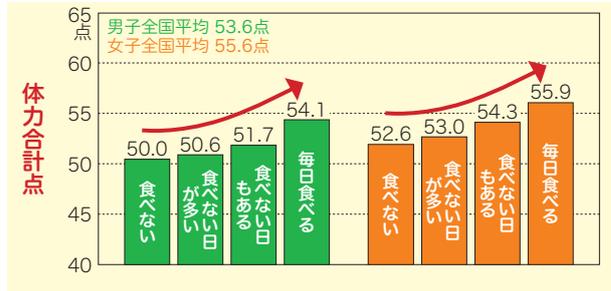
● 平日（月～金曜日）と休日（土・日曜日）からそれぞれ1日を取り上げ、「生活と運動」の記録を書こう。

運動時間の目標は
1日60分以上!

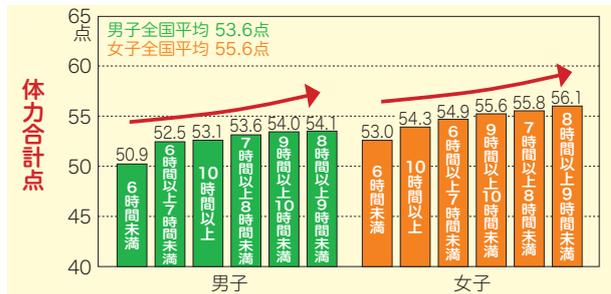
こう目		記入の仕方	平日			平日の目標			休日			休日の目標		
運動	朝始業前	運動や運動遊びの時間を書こう (体育の時間は除く)。												
	中休み		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	昼休み		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	放課後		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	運動時間の合計		1日の運動時間を計算しよう(体育の時間は除く)。	時間	分	分	時間	分	分	時間	分	分	時間	分
食事	朝食・昼食・夕食	◎しっかり食べた ○少し食べた ×食べなかった	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
	起きた時刻	起きた時刻、ねた時刻を書こう。	時	分	分	時	分	分	時	分	分	時	分	分
	ねた時刻		時	分	分	時	分	分	時	分	分	時	分	分
すいみん	すいみん時間	1日のすいみん時間を計算しよう。	時間	分	分	時間	分	分	時間	分	分	時間	分	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・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		

毎日の朝食やすいみん時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな?

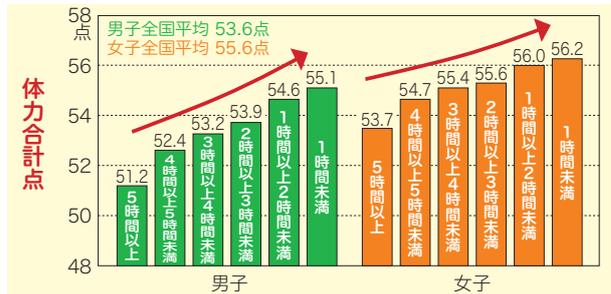
● 毎日朝食を食べることと体力合計点



● 毎日のすいみん時間と体力合計点



● 毎日のテレビやゲームの画面を見る時間と体力合計点



※令和元年度の国立・公立・私立学校の小学校5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。

