

小学校

# 記録シート

自分のからだ向き合おう！  
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ページのこ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 <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			
	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、左右おのお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	16kg	16kg	
② 上体起こし			<input type="text"/> 回			19回	18回	
③ 長座体前くつ <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		33cm	38cm	
④ 反復横とび	1回目	<input type="text"/> 点 (回)	2回目	<input type="text"/> 点 (回)		40点	39点	
⑤ 20mシャトルラン			<input type="text"/> 回			47回	38回	
⑥ 50m走 <small>※切り上げて1/10秒まで記録</small>			<input type="text"/> 秒			9.5秒	9.6秒	
⑦ 立ちばとび <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		151cm	145cm	
⑧ ソフトボール投げ <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	
合計得点 (体力合計点)						53点	55点	
総合評価		A B C D E						

※全国平均は、小数点第1位を四捨五入しています(50m走は小数点第2位を四捨五入)。令和3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。

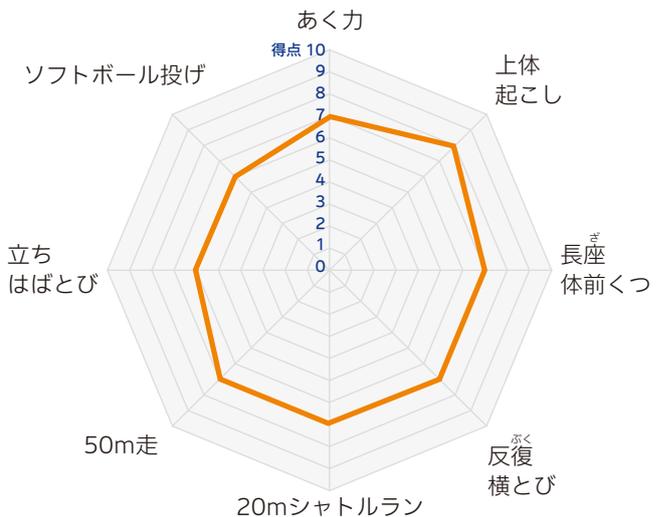
#### 2 得点グラフをつくろう。

●自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成させよう。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 — 自分の得点



女子 — 全国平均の得点 — 自分の得点



# ステップ2

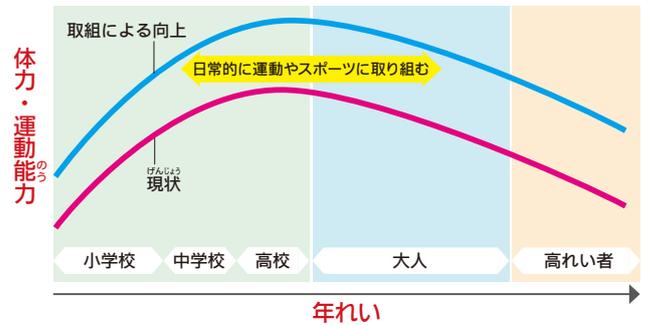
## 日常的に運動やスポーツに取り組もう!

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のび、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
  - 力強さ
  - 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を活用しよう。

家では、家の人と、次のような運動をやってみよう。

家でできる簡単な運動の動画をチェックしてみよう。



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。

「せーの」で上と下から同時にボールを投げる。

はさむ場所を変えて進む。

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。

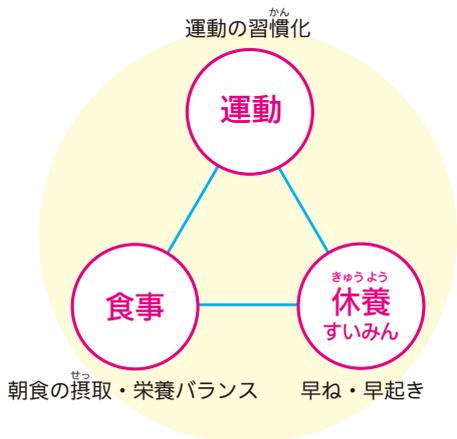
# ステップ3

## 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、  
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。

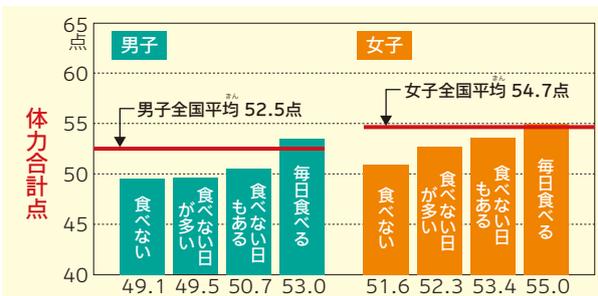


生活習慣の基本は、「運動」「食事」「休養・すいみん」であり、この三つのバランスが重要です。「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」ことが大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。また、「食事」「休養・すいみん」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。この三つのバランスのとれた規則正しい生活が「心と体の健康」の基本です。

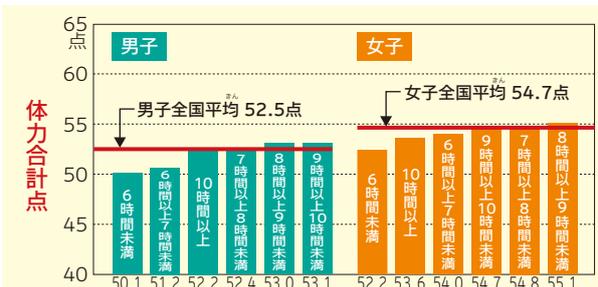


### 毎日の朝食やすいみん時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

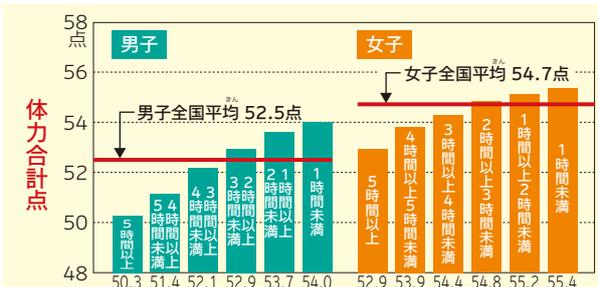
#### ● 毎日朝食を食べることと体力合計点



#### ● 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3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。

### 2 自分の生活習慣を見つめ直して、目標をたててみよう。

運動時間の目標は  
1日 60分以上!

● 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、「運動と生活」の記録を書こう。

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)。	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	
	中休み		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分		
	昼休み		分	分	分	分	分	分	分	分	分	分		
	放課後		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	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
	起きた時刻	起きた時刻、ねた時刻を書こう。	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
	ねた時刻		時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	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	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	
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	分	分	分	分	分	分	分	

参考 こう目別得点表

男子								女子								
あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ	得点	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ
26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準 (男子・女子共通)	10さい	A	B	C	D	E	※総合評価は8種目すべて実しした場合に判定します。 ※体力合計点で判定します。
		65以上	58~64	50~57	42~49	41以下	

20mシャトルラン記録用紙

レベル1	1	2	3	4	5	6	7	↓レベル レベル1 ←折返し回数 ←折返すごとに✓を入れる。									
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