中学校 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!

●全項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。

1 記録表に記入しよう。

4ページの項目別得点表を参考にして記入しよう。

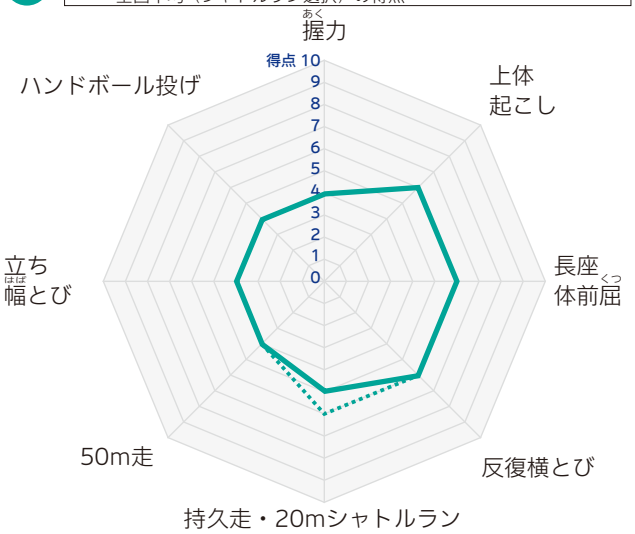
項目			記録			得点	全国平均 男子	全国平均 女子
❶ 握力 ※小数点以下は切り捨て	右		1回目 kg	2回目 kg				
	左		1回目 kg	2回目 kg				
	平均		※平均を求めるときは、左右おのおのの良いほうの記録を平均し、小数点以下を四捨五入する。 kg				29kg	23kg
❷ 上体起こし			回				26回	22回
❸ 長座体前屈 ※小数点以下は切り捨て			1回目 cm	2回目 cm			44cm	46cm
❹ 反復横とび			1回目 点(回)	2回目 点(回)			51点	46点
❺ 持久走 ※切り上げて秒まで記録			分 秒				6分47秒	4分58秒
❺ 20mシャトルラン			回				79回	54回
❻ 50m走 ※切り上げて1/10秒まで記録			秒				8.0秒	8.9秒
❼ 立ち幅とび ※小数点以下は切り捨て			1回目 cm	2回目 cm			196cm	168cm
❽ ハンドボール投げ ※小数点以下は切り捨て			1回目 m	2回目 m			20m	13m
合計得点（体力合計点）							41点	48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。持久走は、男子1,500m、女子1,000m。
※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・私立学校の中学校2年生を対象とした調査結果です。

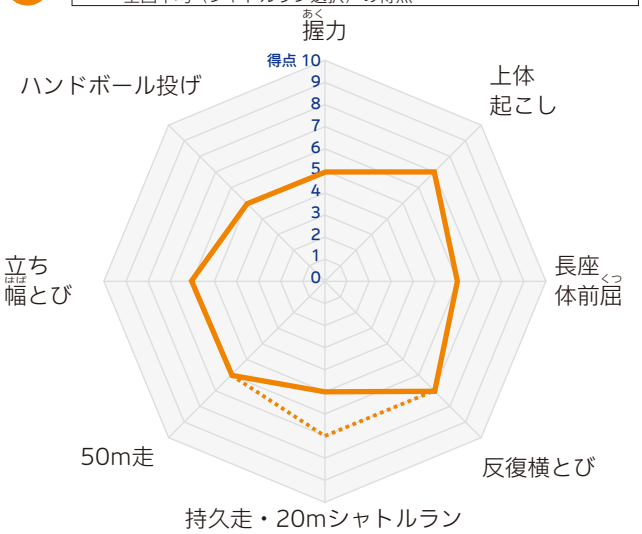
2 得点グラフをつくろう。

●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（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



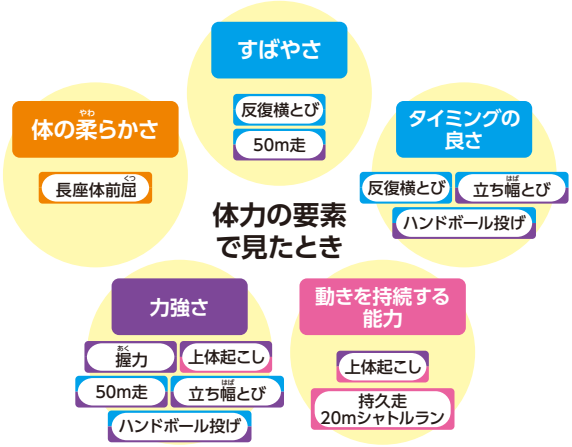
女子
全国平均（持久走選択）の得点
全国平均（シャトルラン選択）の得点
自分の得点



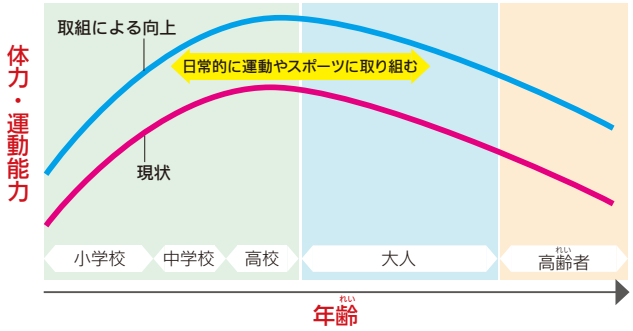
ステップ2 日常的に運動やスポーツに取り組もう！

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項目をチェックしよう。

●全国平均と同じか上回っている項目をぬりつぶそう。



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伸び、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。

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

3 「体の動きを高める運動」をやってみよう。

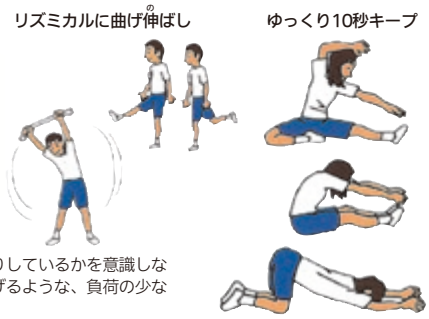
●チャレンジしたら、☑にチェックを入れよう。

運動計画を立ててみよう！

室内でできる運動をチェックしてみよう！

☑ 体を柔らかくする運動

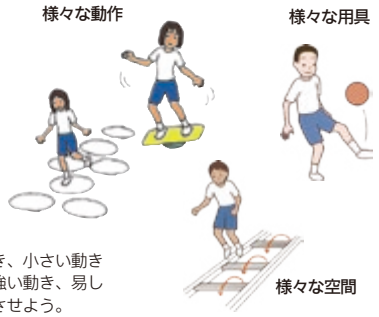
体の各部位を振ったり回したり、曲げたり伸ばしたりすることによって、体の可動範囲を広げよう。



どの部位が伸びたり縮んだりしているかを意識しながら、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

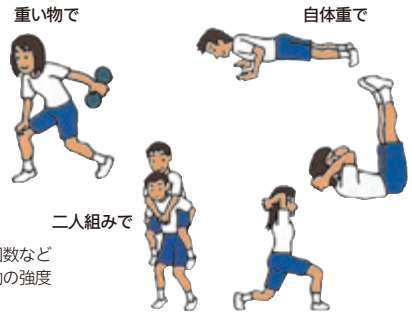
動きに対応してタイミングよく動く、力を調整して動く、バランスをとる、リズミカルに動く、素早く動く能力を高めよう。



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

☑ 力強い動きの組み合わせ

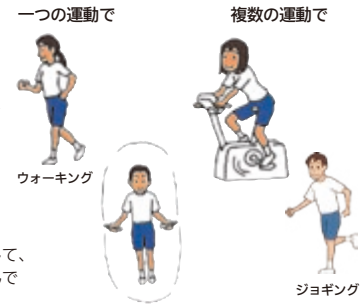
自己の体重などの抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。



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組み合わせて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。

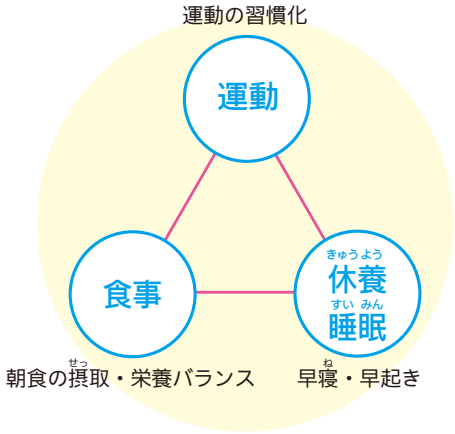


心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。

ステップ3 生活習慣をふり返ってみよう！

保健で学んだことなどと関連づけて考えてみよう！

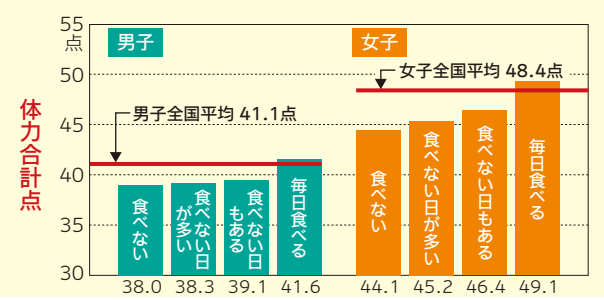
1 生活習慣の基本を理解しよう。



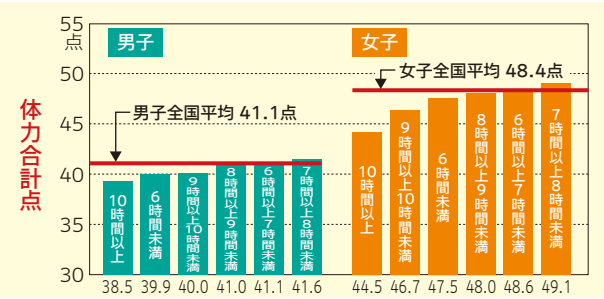
生活習慣の基本は、「運動」「食事」「休養及び睡眠」であり、この三つのバランスが重要です。
「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じること」が大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。
また、「食事」「休養及び睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。
この三つのバランスのとれた規則正しい生活が「心と体の健康」の基本です。

毎日の朝食や睡眠時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

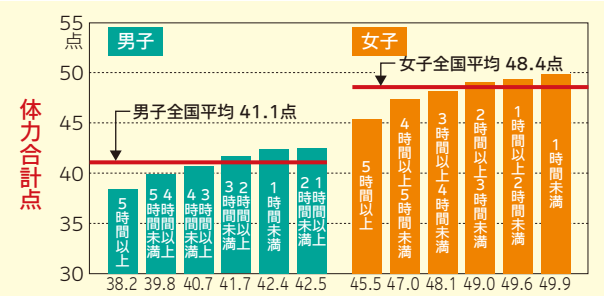
●毎日朝食を食べることと体力合計点



●毎日の睡眠時間と体力合計点



●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・私立学校の中学校２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。

項目		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	運動やスポーツの時間を書こう（保健体育の時間は除く）。	分	分		
	昼休み		分	分		
	放課後		分	分		
	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
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
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
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

参考 項目別得点表

男子										女子								
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	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
		57以上	47～56	37～46	27～36	26以下

※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。

20mシャトルラン記録用紙

↓レベル

レベル1	1

←折返し回数
←折返すごとに✓を入れる。

レベル1	1	2	3	4	5	6	7									
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