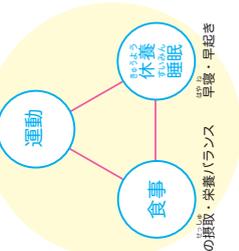


ステップ3

① 生活習慣の基本を理解しよう。

運動の習慣化



生活習慣の基本は、「運動」「食事」「休息及び睡眠」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。楽しさや喜びを感じることによって「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」「休息及び睡眠」を適切にとることによって、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、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、「運動と生活」の記録をしよう。

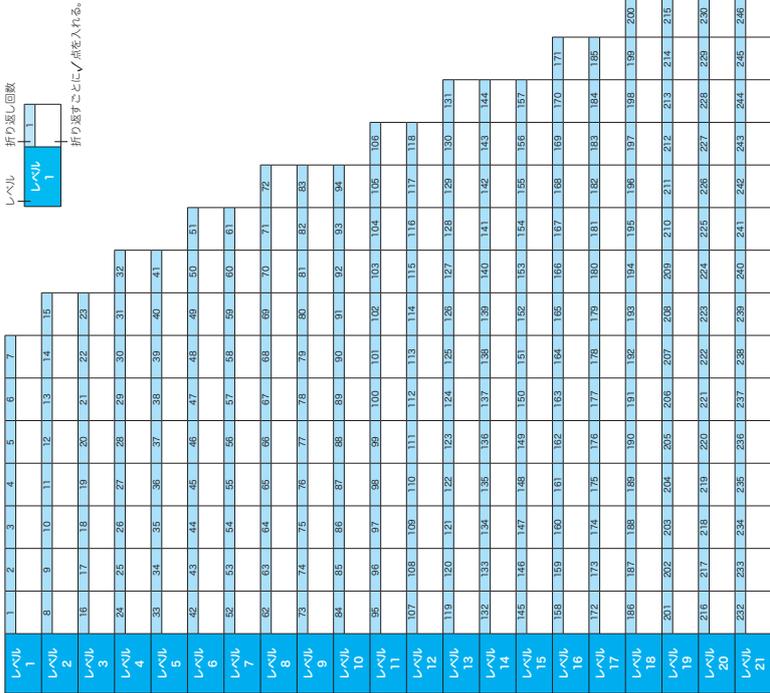
項目	平日		休日の目標		休日の目標
	時間	分	時間	分	
朝起床前					
起床後					
運動時間の合計	時間	分	時間	分	分
朝食・昼食・夕食	時間	分	時間	分	分
起床時刻	時	分	時	分	分
就寝時刻	時	分	時	分	分
運動時間	時間	分	時間	分	分
勉強時間	時間	分	時間	分	分
テレビ・ゲーム等	時間	分	時間	分	分

③ 項目別得点表

項目	男子					女子				
	上体	長座	反復	持久走	ハンド	上体	長座	反復	持久走	ハンド
30m	30~34	35~39	60~66	5:00~5:16	113~120	30~34	35~39	60~66	5:00~5:16	113~120
40m	43~46	47~52	63~65	5:32~5:46	100~112	43~46	47~52	63~65	5:32~5:46	100~112
50m	53~57	58~63	70~74	6:15~6:27	108~119	53~57	58~63	70~74	6:15~6:27	108~119
60m	63~67	68~73	80~84	6:57~7:07	116~126	63~67	68~73	80~84	6:57~7:07	116~126
70m	73~77	78~83	90~94	7:40~7:49	124~133	73~77	78~83	90~94	7:40~7:49	124~133
80m	83~87	88~93	100~104	8:23~8:31	132~140	83~87	88~93	100~104	8:23~8:31	132~140
90m	93~97	98~103	110~114	9:06~9:13	140~148	93~97	98~103	110~114	9:06~9:13	140~148
100m	103~107	108~113	120~124	9:50~9:56	148~156	103~107	108~113	120~124	9:50~9:56	148~156
110m	113~117	118~123	130~134	10:33~10:39	156~164	113~117	118~123	130~134	10:33~10:39	156~164
120m	123~127	128~133	140~144	11:16~11:21	164~172	123~127	128~133	140~144	11:16~11:21	164~172
130m	133~137	138~143	150~154	12:00~12:05	172~180	133~137	138~143	150~154	12:00~12:05	172~180
140m	143~147	148~153	160~164	12:43~12:48	180~188	143~147	148~153	160~164	12:43~12:48	180~188
150m	153~157	158~163	170~174	13:26~13:31	188~196	153~157	158~163	170~174	13:26~13:31	188~196
160m	163~167	168~173	180~184	14:09~14:14	196~204	163~167	168~173	180~184	14:09~14:14	196~204
170m	173~177	178~183	190~194	14:52~14:57	204~212	173~177	178~183	190~194	14:52~14:57	204~212
180m	183~187	188~193	200~204	15:35~15:40	212~220	183~187	188~193	200~204	15:35~15:40	212~220
190m	193~197	198~203	210~214	16:18~16:23	220~228	193~197	198~203	210~214	16:18~16:23	220~228
200m	203~207	208~213	220~224	17:01~17:06	228~236	203~207	208~213	220~224	17:01~17:06	228~236
210m	213~217	218~223	230~234	17:44~17:49	236~244	213~217	218~223	230~234	17:44~17:49	236~244
220m	217~221	222~227	240~244	18:27~18:32	244~252	217~221	222~227	240~244	18:27~18:32	244~252
230m	227~231	232~237	250~254	19:10~19:15	252~260	227~231	232~237	250~254	19:10~19:15	252~260
240m	237~241	242~247	260~264	19:53~19:58	260~268	237~241	242~247	260~264	19:53~19:58	260~268
250m	247~251	252~257	270~274	20:36~20:41	268~276	247~251	252~257	270~274	20:36~20:41	268~276
260m	257~261	262~267	280~284	21:19~21:24	276~284	257~261	262~267	280~284	21:19~21:24	276~284
270m	267~271	272~277	290~294	22:02~22:07	284~292	267~271	272~277	290~294	22:02~22:07	284~292
280m	277~281	282~287	300~304	22:45~22:50	292~300	277~281	282~287	300~304	22:45~22:50	292~300
290m	287~291	292~297	310~314	23:28~23:33	300~308	287~291	292~297	310~314	23:28~23:33	300~308
300m	297~301	302~307	320~324	24:11~24:16	308~316	297~301	302~307	320~324	24:11~24:16	308~316
310m	307~311	312~317	330~334	24:54~24:59	316~324	307~311	312~317	330~334	24:54~24:59	316~324
320m	317~321	322~327	340~344	25:37~25:42	324~332	317~321	322~327	340~344	25:37~25:42	324~332
330m	327~331	332~337	350~354	26:20~26:25	332~340	327~331	332~337	350~354	26:20~26:25	332~340
340m	337~341	342~347	360~364	27:03~27:08	340~348	337~341	342~347	360~364	27:03~27:08	340~348
350m	347~351	352~357	370~374	27:46~27:51	348~356	347~351	352~357	370~374	27:46~27:51	348~356
360m	357~361	362~367	380~384	28:29~28:34	356~364	357~361	362~367	380~384	28:29~28:34	356~364
370m	367~371	372~377	390~394	29:12~29:17	364~372	367~371	372~377	390~394	29:12~29:17	364~372
380m	377~381	382~387	400~404	29:55~30:00	372~380	377~381	382~387	400~404	29:55~30:00	372~380
390m	387~391	392~397	410~414	30:38~30:43	380~388	387~391	392~397	410~414	30:38~30:43	380~388
400m	397~401	402~407	420~424	31:21~31:26	388~396	397~401	402~407	420~424	31:21~31:26	388~396
410m	407~411	412~417	430~434	32:04~32:09	396~404	407~411	412~417	430~434	32:04~32:09	396~404
420m	417~421	422~427	440~444	32:47~32:52	404~412	417~421	422~427	440~444	32:47~32:52	404~412
430m	427~431	432~437	450~454	33:30~33:35	412~420	427~431	432~437	450~454	33:30~33:35	412~420
440m	437~441	442~447	460~464	34:13~34:18	420~428	437~441	442~447	460~464	34:13~34:18	420~428
450m	447~451	452~457	470~474	34:56~35:01	428~436	447~451	452~457	470~474	34:56~35:01	428~436
460m	457~461	462~467	480~484	35:39~35:44	436~444	457~461	462~467	480~484	35:39~35:44	436~444
470m	467~471	472~477	490~494	36:22~36:27	444~452	467~471	472~477	490~494	36:22~36:27	444~452
480m	477~481	482~487	500~504	37:05~37:10	452~460	477~481	482~487	500~504	37:05~37:10	452~460
490m	487~491	492~497	510~514	37:48~37:53	460~468	487~491	492~497	510~514	37:48~37:53	460~468
500m	497~501	502~507	520~524	38:31~38:36	468~476	497~501	502~507	520~524	38:31~38:36	468~476

※総合得点表(男子・女子共通) 13歳 57以上 47~55 37~46 27~35 26以下 ※体力合点は各項目すべて実施した場合のみ判定します。

20mシャトルラン記録用紙



※この調査の結果は、誰が戻ってきたかわからないようにするため、行状欄や研究欄などの研究者が研究や検討をするために活用する場合があります。