

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	目標値	全国平均	
				男子	女子
① 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
② 上体起こし	回			26回	22回
③ 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
④ 反復横とび	1回目 点(回) 2回目 点(回)			51点	46点
⑤ 持久走 ※切り上げて秒まで記入	分 秒			6分50秒	5分7秒
20m シャトルラン	回			78回	50回
⑥ 50m 走 ※切り上げて1/10秒まで記入	秒			8.0秒	9.0秒
⑦ 立ち幅とび ※小数点以下は切り捨て	1回目 cm 2回目 cm			197cm	166cm
⑧ 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	12m
合計得点 (体力合計点)				41点	47点
総合評価		13歳	A B C D E	目標値を書いてみよう！	
			57以上 47～56 37～46 27～36 26以下		

あと何点あれば、一つ上に上られるかな！
先生に教えてもらって、友達と頑張ってみよう！

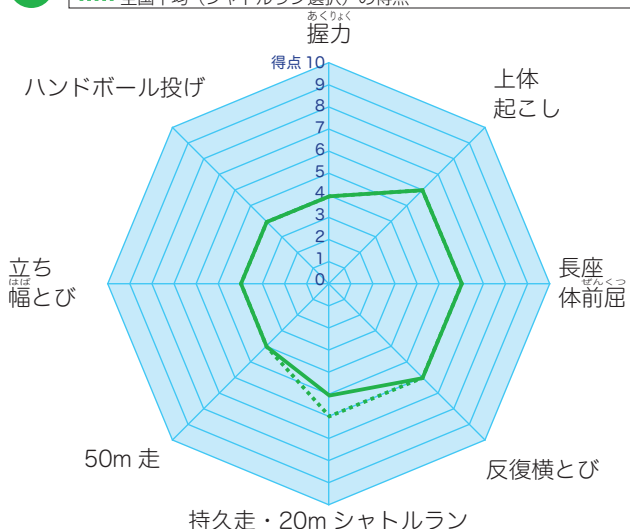
※持久走と20m シャトルランはどちらかを選択。持久走は、男子 1,500m、女子 1,000m。

※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5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。

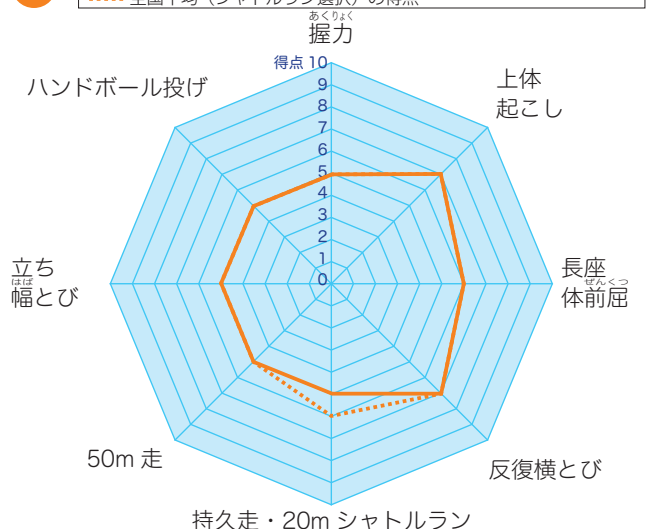
② 得点グラフをつくろう。

●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



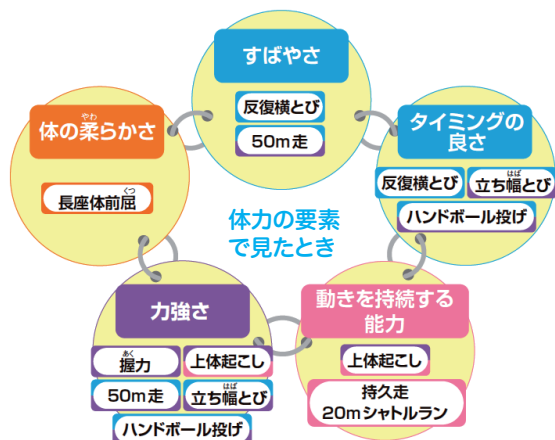
女子
— 全国平均（持久走選択）の得点
— 全国平均（シャトルラン選択）の得点
— 自分の得点



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めぐらそう。



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

.....

.....

.....

体力・運動能力をもっとのばそう！

私達が明るく豊かな生活を送るためには、健康や体力の維持・向上が欠かせません。そのためには、動くときはしっかり動く、休むときはしっかり休む、食べるときはしっかり食べる、これを毎日規則正しく繰り返して「生活リズムを整えること」、さらに「適度な運動を定期的に行う習慣を身に付けること」が大切です。

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。左の図をよく見て、体力の要素を確認し、自分の体力を高めることにどんどんチャレンジしましょう！

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！

☒ 体を柔らかくする運動の組み合わせ

リズムカルに曲げ伸ばし ゆっくり10秒キープ

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

様々な動作 様々な用具 様々な空間

動きに対応してタイミングよく動く、力を調節して動く、バランスをとる、リズムカルに動く、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、やさ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

重い物で 自体重で

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。

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う。

☒ 持続する運動の組み合わせ

一つの種目で 複数の種目で

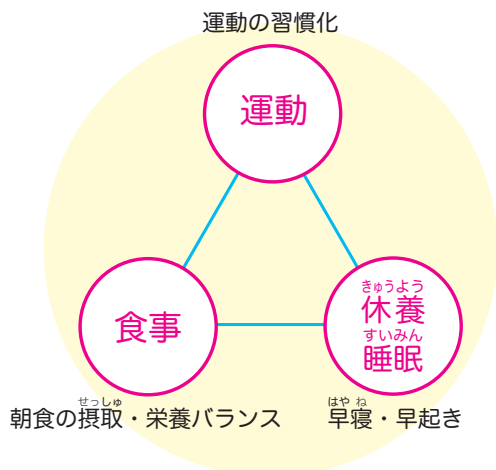
一つまたは複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

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 生活習慣を振り返ってみよう！

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。

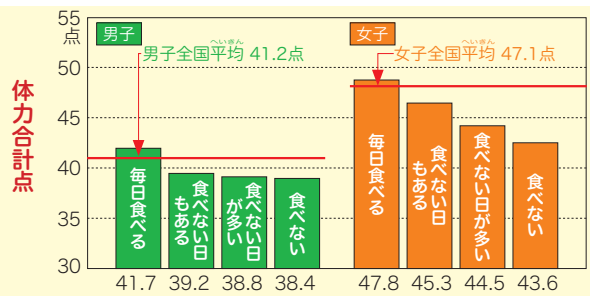
また、「食事」「休養及び睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

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。

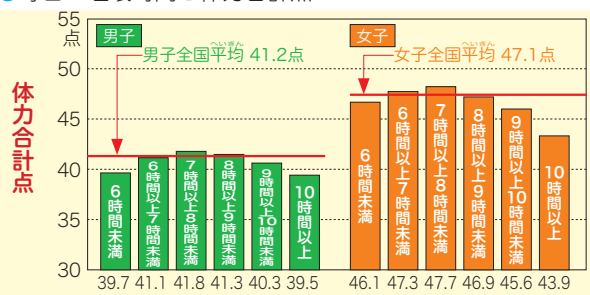


毎日の朝食や睡眠時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

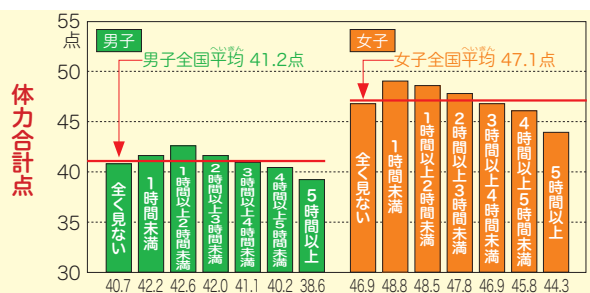
● 毎日朝食を食べることと体力合計点



● 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5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。

● 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。

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		
運動	朝始業前	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								
	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		

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	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

レベル 折り返し回数

```

graph LR
    L[レベル] --- B1[ ]
    F[折り返し回数] --- B2[ ]
    B1 --- B2
    
```

The diagram shows two boxes side-by-side. The left box is labeled "レベル" (Level) and contains "1". The right box is labeled "折り返し回数" (Fold Count) and contains "1". A vertical line connects the bottom of the first box to the top of the second box.

折り返すことに✓点を入れる。