

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」に記録しましょう。

1 記録表に記入しよう。

4ページのご目別得点表を
参考にして記入しよう。

こう目		記録				得点	目標値	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	
	へいきん平均	※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	※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/>	cm	2回目	<input type="text"/>	cm	34cm	38cm
④ 反復横とび		1回目	<input type="text"/>	点 (回)	2回目	<input type="text"/>	点 (回)	41点	39点
⑤ 20m シャトルラン				<input type="text"/>	回			47回	37回
⑥ 50m 走	※切り上げて1/10秒まで記入			<input type="text"/>	秒			9.5秒	9.8秒
⑦ 立ちはばとび	※小数点以下は切り捨て	1回目	<input type="text"/>	cm	2回目	<input type="text"/>	cm	150cm	143cm
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	21m	13m
合計得点（体力合計点）								53点	54点
総合評価		A	B	C	D	E		目標値を書いてみよう！	
		65以上	64～58	57～50	49～42	41以下			

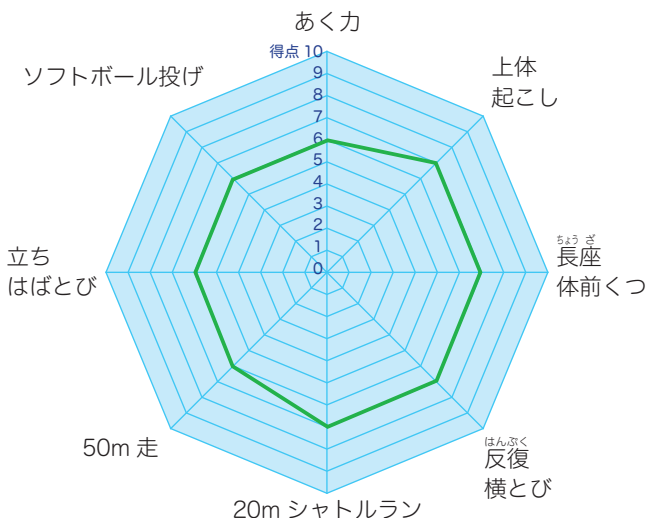
あと何点あれば、一つ上になれるかな！
先生に教えてもらって、友達と頑張ってみよう！

※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6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。

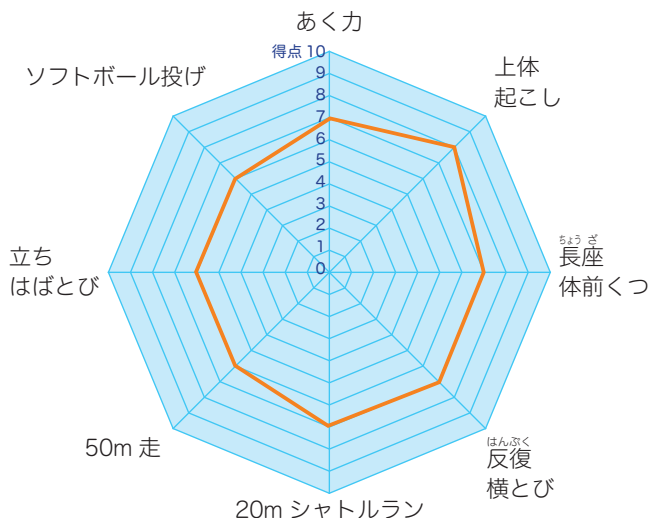
2 得点グラフをつくろう。

●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 自分の得点



女子 全国平均の得点 自分の得点



ステップ2 にちじょう 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ぬりつぶそう。



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！

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。

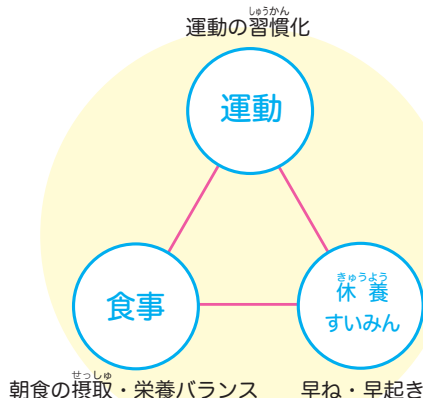


ステップ3 生活習慣をふり返ってみよう！

学校では、
保健などで学んだこと
をふり返ろう。

家では、
家族の人と生活習慣を
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
およびすいみん」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。

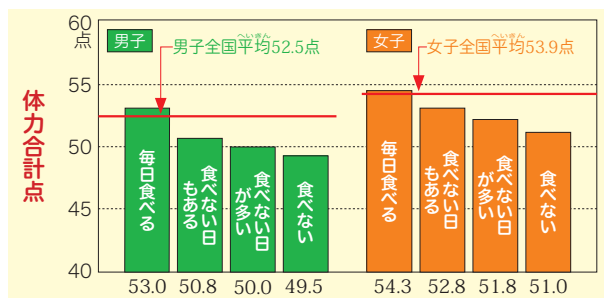
また、「食事」「休養およびすいみん」を適
切にとることで、規則正しい生活を送ること
ができます。

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。

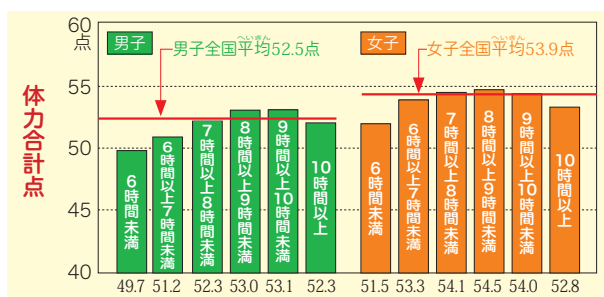


毎日の朝食やすいみん時間、画面を見る時間と 体力合計点はどんな関係があるかな？

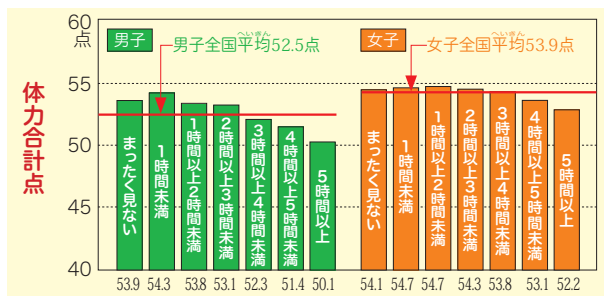
● 毎日朝食を食べることと体力合計点



● 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6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。

● 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)。		分			分							
	中休み			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（体育の時間は除く）。	時間	分	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
すいみん	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
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

男子								得点	女子							
あく力	上体起こし	ちがざ 長座 体前くつ	ほんぶく 反復 横とび	20 m シャトルラン	50 m 走	立ち はば とび	ソフト ボール 投げ		あく力	上体起こし	ちがざ 長座 体前くつ	ほんぶく 反復 横とび	20 m シャトルラン	50 m 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	40 m 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	25 m 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

そうごうりょう か き じゅん
 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種目すべて実した場合に判定します。
 ※体力合計点で判定します。

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

レベル
1

折り返し回数

1

折り返すことに✓点を入れる。

4