

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 <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、左右おのの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			29kg	23kg
② 上体起こし	<input type="text"/> 回			26回	21回
③ 長座体前屈 <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			44cm	46cm
④ 反復横とび	1回目 <input type="text"/> 点(回) 2回目 <input type="text"/> 点(回)			51点	46点
⑤ 持久走 <small>※切り上げて秒まで記入</small>	<input type="text"/> 分 <input type="text"/> 秒			6分52秒	5分10秒
20m シャトルラン	<input type="text"/> 回			79回	50回
⑥ 50m 走 <small>※切り上げて1/10秒まで記入</small>	<input type="text"/> 秒 <input type="text"/>			8.0秒	9.0秒
⑦ 立ち幅とび <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			197cm	166cm
⑧ ハンドボール投げ <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			20m	12m
合計得点 (体力合計点)				42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		

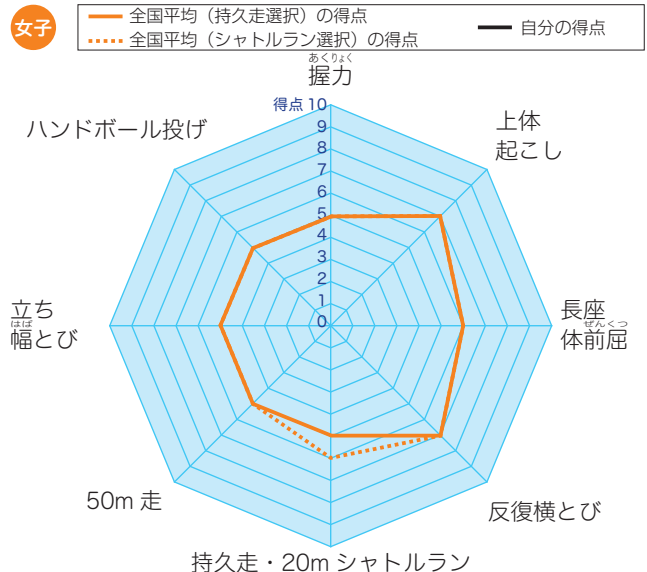
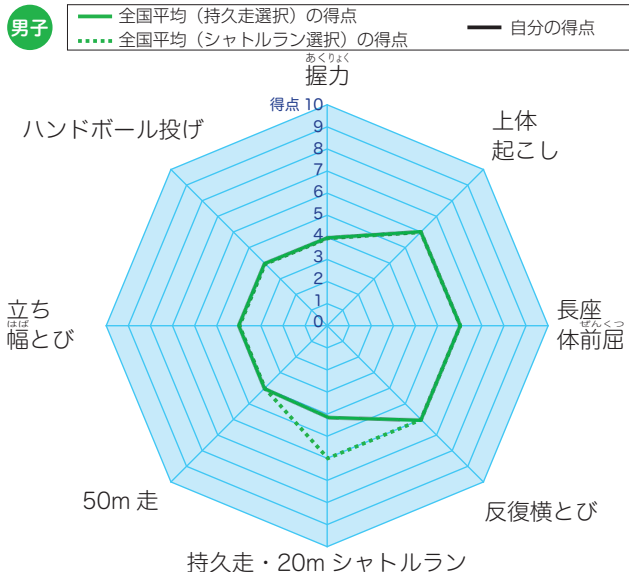
あと何点あれば、一つ上になれるかな！
先生に教えてもらって、友達と頑張ってみよう！

※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。

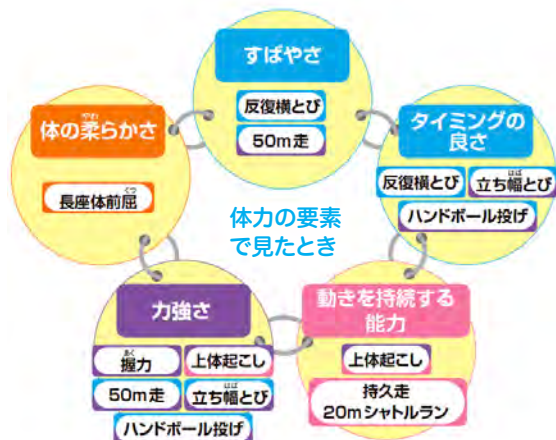
●自分の得点を記入して、八角形のグラフを完成しよう。これから、この面積をどんどん大きく広げよう！



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りつづそう。



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！

### ☒ 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

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。

様々な空間

### ☒ 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おう。

### ☒ 持続する運動の組み合わせ

一つの種目で 複数の種目で

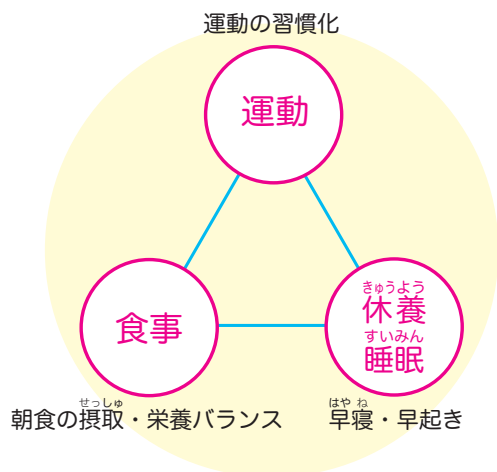
一つまたは複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

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。

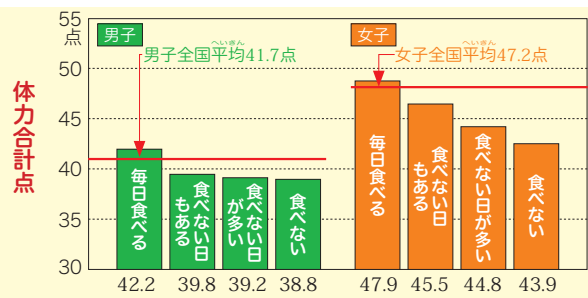
また、「食事」「休息及び睡眠」を適切にとることで、規則正しい生活を送ることができます。

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。

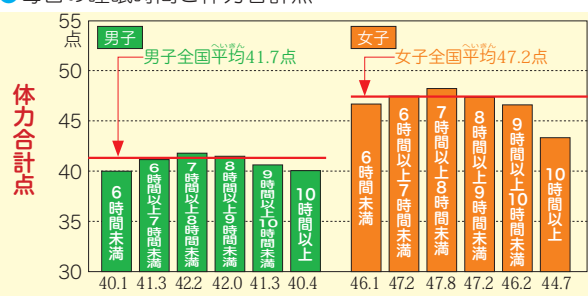


## 毎日の朝食や睡眠時間、画面を見る時間と体力合計点はどんな関係があるかな？

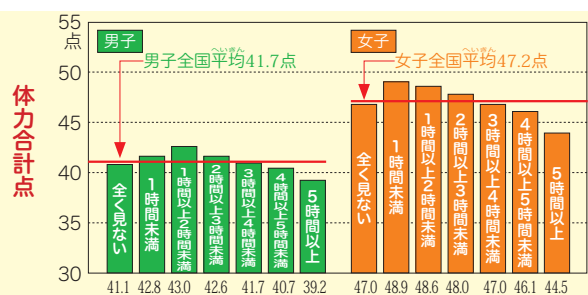
### ● 毎日朝食を食べることと体力合計点



### ● 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6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                    | 分     | 分     |       |       |
|          | 昼休み                     | 分     | 分     |       |       |
|          | 放課後                     | 分     | 分     |       |       |
|          | 運動時間の合計                 | 時間 分  | 時間 分  | 時間 分  | 時間 分  |
| 食事       | 朝食・昼食・夕食                | 朝 昼 夕 | 朝 昼 夕 | 朝 昼 夕 | 朝 昼 夕 |
|          | ◎しっかり食べた ○少し食べた ×食べなかった |       |       |       |       |
| 睡眠       | 起床時刻                    | 時 分   | 時 分   | 時 分   | 時 分   |
|          | 就寝時刻                    | 時 分   | 時 分   | 時 分   | 時 分   |
|          | 睡眠時間                    | 時間 分  | 時間 分  | 時間 分  | 時間 分  |
| 勉強       | 勉強時間                    | 分     | 分     | 分     | 分     |
| テレビ・ゲーム等 | テレビ・ゲーム・スマートフォン         | 分     | 分     | 分     | 分     |

| 男子          |           |            |           |                 |                |            |             |                  | 得点 | 女子          |           |            |           |                 |                |             |             |                  |
|-------------|-----------|------------|-----------|-----------------|----------------|------------|-------------|------------------|----|-------------|-----------|------------|-----------|-----------------|----------------|-------------|-------------|------------------|
| あくりょく<br>握力 | 上体<br>起こし | 長座<br>体前屈  | 反復<br>横とび | 持久走             | 20 m<br>シャトルラン | 50 m<br>走  | 立ち<br>幅とび   | ハンド<br>ボール<br>投げ |    | あくりょく<br>握力 | 上体<br>起こし | 長座<br>体前屈  | 反復<br>横とび | 持久走             | 20 m<br>シャトルラン | 50 m<br>走   | 立ち<br>幅とび   | ハンド<br>ボール<br>投げ |
| 56kg<br>以上  | 35回<br>以上 | 64cm<br>以上 | 63点<br>以上 | 4'59"<br>以下     | 125回<br>以上     | 6.6秒<br>以下 | 265cm<br>以上 | 37m<br>以上        | 10 | 36kg<br>以上  | 29回<br>以上 | 63cm<br>以上 | 53点<br>以上 | 3'49"<br>以下     | 88回<br>以上      | 7.7秒<br>以下  | 210cm<br>以上 | 23m<br>以上        |
| 51～55       | 33～34     | 58～63      | 60～62     | 5'00"～<br>5'16" | 113～124        | 6.7～6.8    | 254～264     | 34～36            | 9  | 33～35       | 26～28     | 58～62      | 50～52     | 3'50"～<br>4'02" | 76～87          | 7.8～8.0     | 200～209     | 20～22            |
| 47～50       | 30～32     | 53～57      | 56～59     | 5'17"～<br>5'33" | 102～112        | 6.9～7.0    | 242～253     | 31～33            | 8  | 30～32       | 23～25     | 54～57      | 48～49     | 4'03"～<br>4'19" | 64～75          | 8.1～8.3     | 190～199     | 18～19            |
| 43～46       | 27～29     | 49～52      | 53～55     | 5'34"～<br>5'55" | 90～101         | 7.1～7.2    | 230～241     | 28～30            | 7  | 28～29       | 20～22     | 50～53      | 45～47     | 4'20"～<br>4'37" | 54～63          | 8.4～8.6     | 179～189     | 16～17            |
| 38～42       | 25～26     | 44～48      | 49～52     | 5'56"～<br>6'22" | 76～89          | 7.3～7.5    | 218～229     | 25～27            | 6  | 25～27       | 18～19     | 45～49      | 42～44     | 4'38"～<br>4'56" | 44～53          | 8.7～8.9     | 168～178     | 14～15            |
| 33～37       | 22～24     | 39～43      | 45～48     | 6'23"～<br>6'50" | 63～75          | 7.6～7.9    | 203～217     | 22～24            | 5  | 23～24       | 15～17     | 40～44      | 39～41     | 4'57"～<br>5'18" | 35～43          | 9.0～9.3     | 157～167     | 12～13            |
| 28～32       | 19～21     | 33～38      | 41～44     | 6'51"～<br>7'30" | 51～62          | 8.0～8.4    | 188～202     | 19～21            | 4  | 20～22       | 13～14     | 35～39      | 36～38     | 5'19"～<br>5'42" | 27～34          | 9.4～9.8     | 145～156     | 11               |
| 23～27       | 16～18     | 28～32      | 37～40     | 7'31"～<br>8'19" | 37～50          | 8.5～9.0    | 170～187     | 16～18            | 3  | 17～19       | 11～12     | 30～34      | 32～35     | 5'43"～<br>6'14" | 21～26          | 9.9～10.3    | 132～144     | 10               |
| 18～22       | 13～15     | 21～27      | 30～36     | 8'20"～<br>9'20" | 26～36          | 9.1～9.7    | 150～169     | 13～15            | 2  | 14～16       | 8～10      | 23～29      | 27～31     | 6'15"～<br>6'57" | 15～20          | 10.4～11.2   | 118～131     | 8～9              |
| 17kg<br>以下  | 12回<br>以下 | 20cm<br>以下 | 29点<br>以下 | 9'21"<br>以上     | 25回<br>以下      | 9.8秒<br>以上 | 149cm<br>以下 | 12m<br>以下        | 1  | 13kg<br>以下  | 7回<br>以下  | 22cm<br>以下 | 26点<br>以下 | 6'58"<br>以上     | 14回<br>以下      | 11.3秒<br>以上 | 117cm<br>以下 | 7m<br>以下         |

|                 |                   |      |       |       |       |      |                                            |
|-----------------|-------------------|------|-------|-------|-------|------|--------------------------------------------|
| 総合評価基準（男子・女子共通） | 13歳 <sup>さい</sup> | 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。<br>※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

[illegible]