

体力テスト記録用紙 (小学校用)

ねん 年	くみ 組	な ま え	おとこ 男	げんざい ねんれい 現在の年齢
	ばん 番		おんな 女	さい さい

たい 体	かく 格	しんちよう 身長	cm	たいじゆう 体重	kg
---------	---------	-------------	----	-------------	----

こう 項	もく 目	き 記 録		とく 得 点	
1. あくりよく 握力	みぎ 右	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg
	ひだり 左	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg
	へいぎん 平均				kg
2. じょうたいお 上体起こし				かい 回	
3. ちようざたいぜんくつ 長座体前屈		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm
4. はんぷくよこ 反復横とび		かいめ 1回目	点	かいめ 2回目	点
5. 20mシャトルラン		お かえ かいすう 折り返し回数		かい 回	
6. 50m走				びよう 秒	
7. た はば 立ち幅とび		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm
8. ソフトボール投げ		かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m

とくてんごうけい 得点合計	そうごうひようか 総合評価
------------------	------------------

※2回テストする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけます。

ライフスタイルしらべ

Q1 運動部やスポーツクラブへはいつ ていますか	1. はいっている	2. はいっていない
Q2 運動やスポーツをどのくらいして いますか (学校の体育の授業は除きます)	1. ほとんど毎日(週に3日以上)	2. ときどき(週に1~2日くらい)
Q3 運動やスポーツをするときは1日 にどのくらいの時間しますか (学校の体育の授業は除きます)	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満
Q4 朝食は食べますか	1. 毎日食べる	2. 時々食べない
Q5 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満
Q6 1日にどのくらいテレビをみます か(学習以外のスマホ・タブレッ ト・テレビ・ゲームを見る時間)	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満
Q7 ぐっすり眠る(よく眠る)ことが できますか	1. 週に6日以上	2. 週に4~5日
Q8 小学校入学前はどのくらい外で 体を動かす遊びをしていましたか	1. 週に6日以上	2. 週に4~5日
	3. 週に2~3日	4. 週に1日以下

※ライフスタイルしらべについては、もっとも近いものの番号に○をつけます。