

体力テスト記録用紙（中・高等学校用）

年 組	名		男	4月1日現在の年齢
番	前		女	さい

体 格	身長 . cm	体重 . kg
-----	---------	---------

項 目		記 録			得 点		
1	握力	右	1回目	kg	2回目	kg	
		左	1回目	kg	2回目	kg	
		平均				kg	
2	上体起こし				回		
3	長座体前屈	1回目	cm	2回目	cm		
4	反復横とび	1回目	点	2回目	点		
5	20m シャトルラン	回	または	持久走	分	秒	
6	50m 走				.	秒	
7	立ち幅とび	1回目	cm	2回目	cm		
8	ハンドボール投げ	1回目	m	2回目	m		
得点合計				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○印を付けます。

ライフスタイル調査

<p>Q1 運動部やスポーツクラブへはいつ ていますか</p>	<p>1. はいっている 2. はいっていない</p>														
<p>Q2 運動やスポーツをどのくらいして いますか (学校の体育の授業を除きます)</p>	<p>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) 3. ときたま (月に1~3日くらい) 4. しない</p>														
<p>Q3 1週間に運動やスポーツをどのく らいの時間しますか (学校の体育の授業を除きます)</p>	<table border="1" data-bbox="663 663 1452 819"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>ど 土</th> <th>にち 日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">「分」で記入してください。</p> <p>※運動やスポーツをしない日は「0」と記入しましょう。</p> <p>※Q4で「4. しない」の人は全ての曜日が「0」になります。</p>	月	火	水	木	金	ど 土	にち 日							
月	火	水	木	金	ど 土	にち 日									
<p>Q4 朝食は食べますか</p>	<p>1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない</p>														
<p>Q5 1日の睡眠時間</p>	<p>1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上</p>														
<p>Q6 1日のスクリーンタイム (学習以外のスマホ・タブレット・テ レビ・ゲーム等を見る時間)</p>	<p>1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上</p>														
<p>Q7 ぐっすり眠る (よく眠る) ことが できますか。</p>	<p>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</p>														
<p>Q8 なんでも最後までやりとげたいと 思いますか</p>	<p>1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. あまりそう思わない 4. まったくそう思わない</p>														

※ライフスタイル調査については、もっとも近いものの番号に○を付けます。