

たいりよく きろくようし しょうがつこうよう
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 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 ろく 録		とく 得 てん 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
	へいきん 平均			kg	
2. じようたいお 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. はんぶくよこ 反復横とび		かいめ 1回目	てん 点	かいめ 2回目	てん 点
5. 20m シャトルラン		お かせ かいすう 折り返し回数		かい 回	
6. 50m 走				ひよう 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
とくてんこうけい 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○印を付けます。

ライフスタイルしらべ

<p>Q1 <small>うんどうぶが</small> 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 <small>うんどう</small> 運動やスポーツをどのくらいして いますか <small>がっこう たいいく じゆぎよう のぞ</small> (学校の体育の授業を除きます)</p>	<p>1. ほとんど毎日<small>まいにち しゆう か いじよう</small> (週に3日以上) 2. ときどき<small>しゆう か</small> (週に1~2日くらい) 3. ときたま<small>つき か</small> (月に1~3日くらい) 4. しない</p>														
<p>Q3 <small>うんどう</small> 1週間に運動やスポーツをどのく らいの時間<small>じかん</small>しますか <small>がっこう たいいく じゆぎよう のぞ</small> (学校の体育の授業を除きます)</p>	<table border="1" data-bbox="660 613 1445 770"> <thead> <tr> <th>げつ 月</th> <th>か 火</th> <th>すい 水</th> <th>もく 木</th> <th>きん 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」<small>ぶん きにゆう</small>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>	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日							
げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日									
<p>Q4 <small>ちようしよく た</small> 朝食は食べますか</p>	<p>1. 毎日<small>まいにち た</small>食べる 2. 時々<small>ときどきた</small>食べない 3. 毎日<small>まいにち た</small>食べない</p>														
<p>Q5 <small>にち すいみんじかん</small> 1日の睡眠時間</p>	<p>1. 6時間<small>じかんみまん</small>未満 2. 6時間以上8時間<small>じかんいじよう じかんみまん</small>未満 3. 8時間<small>じかんいじよう</small>以上</p>														
<p>Q6 <small>にち</small> 1日のスクリーンタイム <small>がくしゆういがい</small> (学習以外のスマホ・タブレット・テ レビ・ゲーム等<small>とう み じかん</small>を見る時間)</p>	<p>1. 1時間<small>じかんみまん</small>未満 2. 1時間以上2時間<small>じかんいじよう じかんみまん</small>未満 3. 2時間以上3時間<small>じかんいじよう じかんみまん</small>未満 4. 3時間<small>じかんいじよう</small>以上</p>														
<p>Q7 <small>ねむ ねむ</small> ぐっすり眠る(よく眠る)ことが できますか。</p>	<p>1. <small>しゆう か いじよう</small>週に6日以上 2. <small>しゆう にち</small>週に4~5日 3. <small>しゆう にち</small>週に2~3日 4. <small>しゆう にちい か</small>週に1日以下</p>														
<p>Q8 <small>しょうがっこうにゆうがくまえ</small> 小学校入学前<small>そと</small>はどのくらい外で <small>からだ うご あそ</small> 体を動かす遊びをしていましたか</p>	<p>1. <small>しゆう か いじよう</small>週に6日以上 2. <small>しゆう にち</small>週に4~5日 3. <small>しゆう にち</small>週に2~3日 4. <small>しゆう にちい か</small>週に1日以下</p>														

※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ちか ばんごうに○を付けます。