

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

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 (学校の体育の授業を除きます)	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) 3. ときたま (月に1～3日くらい) 4. しない														
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)	<table border="1"> <tr> <td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td><td>日</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> 「分」で記入してください。 運動やスポーツをしない日は「0」と記入しましょう。	月	火	水	木	金	土	日							
月	火	水	木	金	土	日									
Q4 朝食は食べますか	1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない														
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 3. 8時間以上														
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)	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														
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 3. 週に2～3日 4. 週に1日以下														
Q8 なんでも最後までやりとげたいと 思いますか	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														

※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。