

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        |

|     |     |         |    |         |    |
|-----|-----|---------|----|---------|----|
| 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. 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. 上体起こし         |        |               |                  |        | かい回  |  |
| 3. 長座体前屈         |        | かいめ1回目        | cm               | かいめ2回目 | cm   |  |
| 4. 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    |        | おかえかいすう折り返し回数 |                  |        | かい回  |  |
| 6. 50m 走         |        |               |                  |        | びよう秒 |  |
| 7. 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<br>得点合計 |        |               | そうごうひようか<br>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

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |         |         |         |         |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|---------|--|--|--|--|--|--|--|
| Q1<br>うんどうぶ<br>運動部やスポーツクラブへはいつ<br>ていますか                                                      | 1. はいっている    2. はいっていない                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |         |         |         |         |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
| Q2<br>うんどう<br>運動やスポーツをどのくらいして<br>いますか<br><br>(がっこう    たいいく    じゆぎょう    のぞ<br>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)<br>2. ときどき (週に1～2日くらい)<br>3. ときたま (月に1～3日くらい)    4. しない                                                                                                                                                                                                                                        |         |         |         |         |         |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
| Q3<br>1 週間に運動やスポーツをどのく<br>らいの時間しますか<br><br>(がっこう    たいいく    じゆぎょう    のぞ<br>学校の体育の授 業を除きます)   | <table border="1"> <tr> <td>げつ<br/>月</td><td>か<br/>火</td><td>すい<br/>水</td><td>もく<br/>木</td><td>きん<br/>金</td><td>ど<br/>土</td><td>にち<br/>日</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>「分」で記入してください。</p> <p>うんどう    ひ    きにゆう<br/>運動やスポーツをしない日は「0」と記入しましょう。</p> | げつ<br>月 | か<br>火  | すい<br>水 | もく<br>木 | きん<br>金 | ど<br>土 | にち<br>日 |  |  |  |  |  |  |  |
| げつ<br>月                                                                                      | か<br>火                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | すい<br>水 | もく<br>木 | きん<br>金 | ど<br>土  | にち<br>日 |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |         |         |         |         |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
| Q4<br>ちようしよく    た<br>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<br>にち    すいみんじかん<br>1 日の睡眠時間                                                              | 1. 6 時間未満    2. 6 時間以上 8 時間未満<br>3. 8 時間以上                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |         |         |         |         |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
| Q6<br>にち<br>1 日のスクリーンタイム<br><br>(がくしゅういがい<br>学習以外のスマホ・タブレット・テ<br>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<br>3. 2 時間以上 3 時間未満    4. 3 時間以上                                                                                                                                                                                                                                                    |         |         |         |         |         |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
| Q7<br>ぐっすりねむ (よくねむ) ことが<br>できますか。                                                            | 1. 週に6日以上    2. 週に4～5日<br>3. 週に2～3日    4. 週に1日以下                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |         |         |         |         |        |         |  |  |  |  |  |  |  |
| Q8<br>しょうがっこうにゆうがくまえ    そと<br>小学校入 学前はどのくらい外で<br><br>からだ    うご    あそ<br>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<br>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○を付けます。