

# 体格、体力、ライフスタイル調査記録票・データ入力手引書

令和6年4月

## 1. データ入力前作業

- (1) 体格、体力、ライフスタイル調査記録票入力用 E x c e l ファイルは、必ずハードディスクにコピーして使用してください。
  
- (2) ファイル名は「**体格、体力、ライフスタイル調査記録票 (学校名)**」.xls に変更して、このファイルに調査結果を入力してください。  
(例：体格、体力、ライフスタイル調査記録票 (青森市立造道小学校) .xls)

### データ入力時の注意事項

左右方向への「コピー&貼り付け」「オートフィル」は使用しないでください。

- ※ 入力様式を各学校で統一するためにシート・ブックに保護をかけていますが、マイクロソフト E x c e l の不具合で「コピー&貼り付け」「オートフィル」を使用すると、保護されているはずのセルの入力規則等が変更されてしまいます。ただし、同じ列内、もしくは行全体の上下方向への「コピー&貼り付け」「オートフィル」に限っては、同じ列内の入力規則を全て同じ設定にしているため使用してもかまいません。
- ※ オートフィルとはアクティブセルの右下にある小さい四角をドラッグ&ドロップすることによって、連続データ、数式、書式、入力規則等を簡単に入力する機能のことです。

## 2. データ入力作業

### (1) 学校調査番号の入力

シート「学校調査番号」のセル「A2」に4桁の学校調査番号を入力してください。

(例：県立青森高等学校なら 5511)

- シート「学校調査番号」

### (2) 調査結果の入力

- ・ 「1年(6歳)」等、学年と年齢が設定されているシートに、児童コード(生徒コード)、性別コード、各調査結果を入力してください。
- ・ 児童(生徒)のデータを追加で入力する場合は、データの最終行から入力してください。

- シート「1年(6歳)」「2年(7歳)」「3年(8歳)」「4年(9歳)」「5年(10歳)」「6年(11歳)」

○ シート「1年（12歳）」「2年（13歳）」「3年（14歳）」

**体格、体力、ライフスタイル調査記録票** 中学校2年生(13歳)用

	性別	生徒コード	身長	体重	握力	上肢屈伸	肩屈伸前屈	反復横たび	持久走	20m×4往復	50m走	立幅横たび	100m×4往復	Q1運動…所獲	Q2運動…状況	Q31日…時間	Q4期夜有無	Q5睡眠時間	Q621…時間	Q7睡眠状況	Q8目標達成度
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					
34																					
35																					
36																					
37																					
38																					
39																					
40																					
41																					
42																					
43																					
44																					
45																					
46																					
47																					
48																					
49																					
50																					
51																					
52																					
53																					
54																					
55																					
56																					

1日の運動・スポーツ実施時間（学校の体育の授業を除く）  
1～4の整数を入力してください。  
1. 30分未満  
2. 30分以上1時間未満  
3. 1時間以上2時間未満  
4. 2時間以上

○ シート「1年（15歳）」「2年（16歳）」「3年（17歳）」

**体格、体力、ライフスタイル調査記録票** 高等学校2年生(16歳)用

	性別	生徒コード	身長	体重	握力	上肢屈伸	肩屈伸前屈	反復横たび	持久走	20m×4往復	50m走	立幅横たび	100m×4往復	Q1運動…所獲	Q2運動…状況	Q31日…時間	Q4期夜有無	Q5睡眠時間	Q621…時間	Q7睡眠状況	Q8目標達成度
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					
34																					
35																					
36																					
37																					
38																					
39																					
40																					
41																					
42																					
43																					

持久走（○○分○秒）  
整数部は2桁まで。  
小数部は0から最大2位までの数字  
を入力してください。  
9分59秒なら、9.99  
15分06秒なら、15.06  
1.00～99.99

○ 各入力項目のデータ入力規則

① 性別コード

男子なら整数の1

女子なら整数の2

② 児童コード（生徒コード）

男子生徒なら0001～0999の4桁の整数

女子生徒なら1001～1999の4桁の整数

※ 同じ学年で値が重複しないようにしてください。

③ 身長（cm）

10.0～300.0の小数第1位までの数字

④ 体重（kg）

10.0～300.0の小数第1位までの数字

⑤ 握力（kg）

1～99の整数

- ⑥ 上体起こし (c m)  
0～99 の整数
- ⑦ 長座体前屈 (c m)  
1～99 の整数
- ⑧ 反復横とび (回)  
1～99 の整数
- ⑨ 持久走 (何分何秒) 【中学校、高等学校のみ実施】  
1.00～99.59 の小数第2位までの数字  
※ 小数以下は秒を表すため、59より大きい数値は入力しないでください。
- ⑩ 20mシャトルラン (回)  
0～500 の整数
- ⑪ 50m走 (秒)  
5.0～60.0 の小数第1位までの数字
- ⑫ 立ち幅とび (c m)  
1～500 の整数
- ⑬ ソフトボール投げ (m) 【中学校、高等学校はハンドボール投げ】  
1～99 の整数
- ⑭ 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況  
1 : 所属している  
2 : 所属していない
- ⑮ 運動・スポーツの実施状況 【学校の体育の授業を除く】  
1 : ほとんど毎日 (週3日以上)  
2 : ときどき (週1～2日程度)  
3 : ときたま (月1～3日程度)  
4 : しない
- ⑯ 1週間の運動・スポーツ実施時間 【学校の体育の授業を除く】 **※変更点**  
月曜日から日曜日までにだいたい何分くらい運動又はスポーツをしたか「分」  
で入力  
(例) 月曜日に45分 → 入力: 45  
水曜日に120分 → 入力: 120  
日曜日に0分 → 入力: 0
- ⑰ 朝食の有無  
1 : 毎日食べる  
2 : 時々欠かす  
3 : まったく食べない

- ⑱ 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
- ⑲ 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
- ⑳ 1週間のうち、ぐっすり眠ることができる日
  - 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
- ㉑ 入学前の1週間の運動状況【小学校のみ実施】
  - 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
- ㉒ 何でも最後までやりとげたいと思う【中学校、高等学校のみ実施】
  - 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

### 3. データ入力後作業

すべてのデータ入力終了したら、小・中学校は市町村教育委員会へ、高等学校は県教育委員会まで入力したファイルを提出してください。

#### ○ 提出方法

- a 入力したファイルを添付ファイルとしてメールに添付して提出してください。
- b メールでの送信が不可能な場合は入力したファイルをCD等にコピーして送付してください。