

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. ソフトボールな 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</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 じゆぎょう 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>(週に3日以上)</small> 2. ときどき<small>(週に1～2日くらい)</small> 3. ときたま<small>(月に1～3日くらい)</small> 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<small>じかん</small>しますか <small>がっこう たいいく じゆぎょう のぞ</small> (学校の体育の授業を除きます)</p>	<table border="1" data-bbox="660 618 1452 775"> <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</small>で記入<small>きんにゆう</small>してください。 <small>うんどう</small>運動やスポーツをしない日は「0」<small>きんにゆう</small>と記入<small>きんにゆう</small>しましょう。</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時間未満<small>じかんみまん</small> 2. 6時間以上8時間未満<small>じかんいじょう じかんみまん</small> 3. 8時間以上<small>じかんいじょう</small></p>														
<p>Q6 <small>にち</small> 1日のスクリーンタイム <small>がくしゅういがい</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時間未満<small>じかんみまん</small> 2. 1時間以上2時間未満<small>じかんいじょう じかんみまん</small> 3. 2時間以上3時間未満<small>じかんいじょう じかんみまん</small> 4. 3時間以上<small>じかんいじょう</small></p>														
<p>Q7 ぐっすり眠る<small>ねむ</small> (よく眠る<small>ねむ</small>) ことが できますか。</p>	<p>1. 週<small>しゅう</small>に6日<small>かいじょう</small>以上 2. 週<small>しゅう</small>に4～5日<small>にち</small> 3. 週<small>しゅう</small>に2～3日<small>にち</small> 4. 週<small>しゅう</small>に1日<small>にち</small>以下<small>か</small></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<small>あそび</small>をしていましたか</p>	<p>1. 週<small>しゅう</small>に6日<small>かいじょう</small>以上 2. 週<small>しゅう</small>に4～5日<small>にち</small> 3. 週<small>しゅう</small>に2～3日<small>にち</small> 4. 週<small>しゅう</small>に1日<small>にち</small>以下<small>か</small></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ばんごうに○を付けます。