

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7年4月

1. データ入力前作業

- (1) 実施要項を必ず確認した上で、データ入力を進めてください。
- (2) 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。
- (3) 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「A 2」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」

A	B
体格、体力、ライフスタイル調査記録票 小学校用	
1	学校調査番号 教育委員会使用欄(1=小学校)
2	9999
3	
4	
5	○当調査票においては、「色つきセル」への「数値又は文字の入力」のみ行うこととし、それ以外の作業は絶対に行わないこと。
6	
7	特に、次の行為は 絶対厳禁 です。
8	(1)シートの保護解除
9	(2)行・列の加除
10	(3)セルに設定されている数式や入力規則の変更
11	(4)シート名の変更(「〇年(〇歳)」以外の名称には 絶対に変更しない こと)
12	
13	
14	
15	

学校名 学校調査番号一覧 学校調査番号 1年(6歳) 2年(7歳) 3年(8歳) 4年(9歳) 5年(10歳) 6年(11歳)

(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)」

A	B	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	
体格、体力、ライフスタイル調査記録票 小学校2年生(7歳)用																			
1	性別	児童コード	体重	握力	上体屈回し	長座体前屈	反復横とび	20mリレー走	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	G1 運動一所属	G2 運動一状況	G3 1日一時間	G4 朝食有無	G5 睡眠時間	G6 テレビ等一時間	G7 睡眠状況	G8 入浴前一運動有無
2	1	0000	23.0	10	14	31	45	22	10.0	115	20	1	1	1	1	1	1	1	
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																			

学校名 学校調査番号一覧 学校調査番号 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)」

[illegible]

○ シート「1年(15歳)」「2年(16歳)」「3年(17歳)」

[illegible]

○ 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 (c m)

10.0～300.0 の小数第 1 位までの数字

④ 体重 (k g)

10.0～300.0 の小数第 1 位までの数字

⑤ 握力 (k g)

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、5 9 より大きい数値は入力しないでください。
- ⑩ 2 0 mシャトルラン (回)
0～500 の整数
- ⑪ 5 0 m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】
※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 4 5 分 → 入力 : 4 5
水曜日に 1 2 0 分 → 入力 : 1 2 0
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。