

総務省承認 No. 23296

平成16年12月31日まで

新体力テスト（6歳～11歳）

記録用紙

文部科学省

記入上の注意

〔児童の実態に応じて測定者が質問事項等の説明をしてください。〕

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、平成16年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれにあてはまるかを判断し、その番号を○で囲んでください。
 - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市，政令指定都市。
 - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
 - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間についてあてはまる番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、あてはまる記号を○で囲んでください。

No.	氏名	都道府県名	
1. 平成16年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男・女
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村
4. 運動部やスポーツクラブにはいますか	1. はいっている 2. はいっていない		
5. 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のぞきます)	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		
6. 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか(学校の体育の授業をのぞきます)	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		
7. 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		
8. 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		
9. 1日にどのくらいテレビを見ますか(テレビゲームも含みます)	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		
10. 体格	1. 身長	cm	2. 体重 kg 3. 座高 cm

項目	目	記	録	得点
1. 握力	右	1回目	kg	kg
	左	1回目	kg	kg
	平均			kg
2. 上体起こし				回
3. 長座体前屈		1回目	cm	cm
4. 反復横とび		1回目	点	点
5. 20mシャトルラン(往復持久走)			折り返し数	回
6. 50m走				秒
7. 立ち幅とび		1回目	cm	cm
8. ソフトボール投げ		1回目	m	m
得点	合計	合計		
総合	合計	評価	A B C D E	

※この記録用紙は、統計以外の目的には使用いたしません。

[参考] 20mシャトルラン(往復持久走) 最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・分)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.5	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		