

新体力テスト記録用紙

中学校、義務教育学校（後期課程）
及び高等学校用

年 組 番			氏 名	
性 別		4月1日現在の年齢		
		歳		
運動部や地域スポーツクラブへの所属状況		所属している【1】 所属していない【0】		
ア. 運動や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(週に1~2日くらい) 3. ときたま(月に1~3日くらい) 4. しない		
イ. 1日の運動・スポーツの実施時間 (学校の体育の授業を除く)		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		
ウ. 好きな運動・スポーツの有無 (実施する運動やスポーツ)		1. 1つ以上ある 2. ない		
エ. 朝食の有無		1. 毎日食べる 2. 食べない日もある 3. 全く食べない		
オ. 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		
カ. 学習以外の、1日のテレビ、スマートフォン、パソコン等の(テレビゲームも含む)視聴時間		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		
体 格	1. 身長 . cm 2. 体重 . kg			

項 目		記 録		得 点
1. 握力	右	1回目 kg	2回目 kg	
	左	1回目 kg	2回目 kg	
	平均	kg		
2. 上体起こし		回		
3. 長座体前屈		1回目 cm	2回目 cm	
4. 反復横とび		1回目 点	2回目 点	
5. 20mシャトルラン		折り返し回数		回
6. 50m走		秒		
7. 立ち幅とび		1回目 cm	2回目 cm	
8. ハンドボール投げ		1回目 m	2回目 m	
得 点 合 計				
総 合 評 価		A	B	C
		D	E	