

# 新体力テスト記録用紙

小学校・義務教育学校（前期課程）用

ねん 年	くみ 組	ばん 番	しめい 氏名	
せいべつ 性別		がつ にちげんざい ねんれい 4月1日現在の年齢		さい 歳
ア. 運動やスポーツをどのくらいして いますか（学校の体育の授業は のぞきます）		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. 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（学校の体育の授業はのぞきます）		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		
ウ. 自分の好きな運動やスポーツはありますか（実施する運動やスポーツ）		1. 1つ以上ある 2. ない		
エ. 朝食は食べますか		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. 学習以外で、1日どのくらいテレ ビ、スマートフォン、パソコンなど をみますか (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		
たい 体格	1. 身長 . cm 2. 体重 . kg			

こう 項 目		き ろく 記 録			とく 得 点	
1. 握力	みぎ 右	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg	へいきん 平均  kg
	ひだり 左	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg	
2. 上体起こし					かい 回	
3. 長座体前屈		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
4. 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					びょう 秒	
7. 立ち幅とび		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
8. ソフトボール投げ		かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m	
とく 得 点		ごう 合 計				
そう 総 合		ひょう 評 価			A B C D E	