

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				
たい かく 体 格	1. 身長 cm 2. 体重 kg					

こう 目 項 目		き ろく 記 録			とく てん 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 かえ かいすう 折り返し回数			かい 回	
6. 50m走					びよう 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 てん かい 得 点 合 計						
そう かい ひょう か 総 合 評 価					A B C D E	