

体力テスト記録用紙

だんめい
団名

しめい 氏名		がくねん 学年	ねんせい 年生
せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女	さい 歳
れいわ ねん がつ にちげんざい ねんれい 令和5年4月1日現在の年齢			
うんどう 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	
うんどう 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	
じぶん す 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	
ちようしょく た エ. 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	
いち すいみんじかん 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	
いち カ. 1日どのくらいテレビをみます 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 かく 体格	1. 身長	cm	2. 体重
		kg	3. 座高
			cm

こう 目 項		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 かせ 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 得 点	ごう けい 合 計					
そう ごとく 総 合 評 価	ひょう 価 評 価	A	B	C	D	E