

体力・運動能力調査記録カード

☆ **外遊びや運動・スポーツで心も体も元気一杯!**

—自分の体力・運動能力を知り、もっと元気になろう—

氏名(ふりがな)	性別	生年月日
()	男・女	平成 年 月 日

学校名 (転校の場合は下段に記入)			小学校 小学校			中学校 中学校			高校 高校			
1年	組	番	4年	組	番	1年	組	番	1年	組	番	
2年	組	番	5年	組	番	2年	組	番	2年	組	番	
3年	組	番	6年	組	番	3年	組	番	3年	組	番	
保護者印	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3

—記録カードについて—

- このカードは、小学校1年生から中学校3年生までの9年間、そして高等学校に進学した際は、更に3年間の合計12年間続けて使用します。
- このカードの使用は、児童生徒が自分の体力・運動能力を知り、目標を持って普段から外遊びや運動・スポーツを積極的に行い、体力・運動能力向上に意欲的に取り組む力を育てることを目的としています。
- 記入については、小学校低・中学年は保護者と本人が一緒に行い、それ以降は本人が行います。最初にえんぴつで下書きをしたあと、黒色のペンを用いて清書します。グラフの作成には定規を使いましょう。

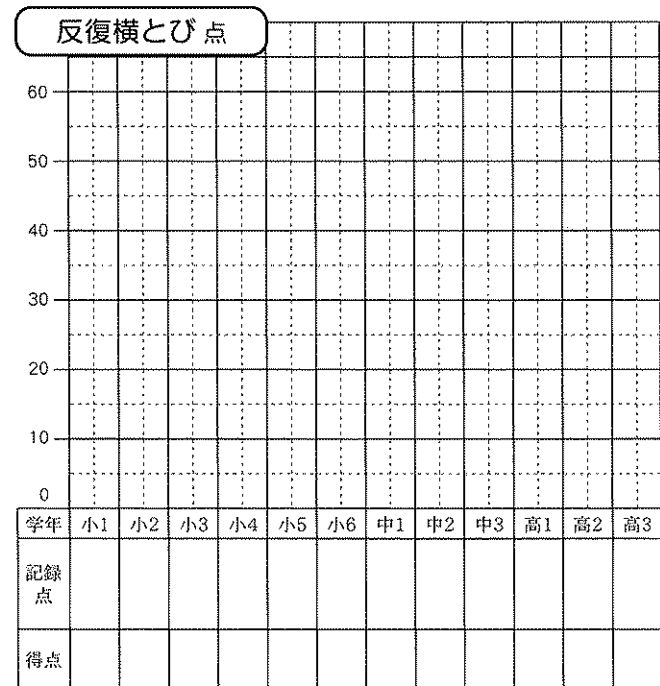
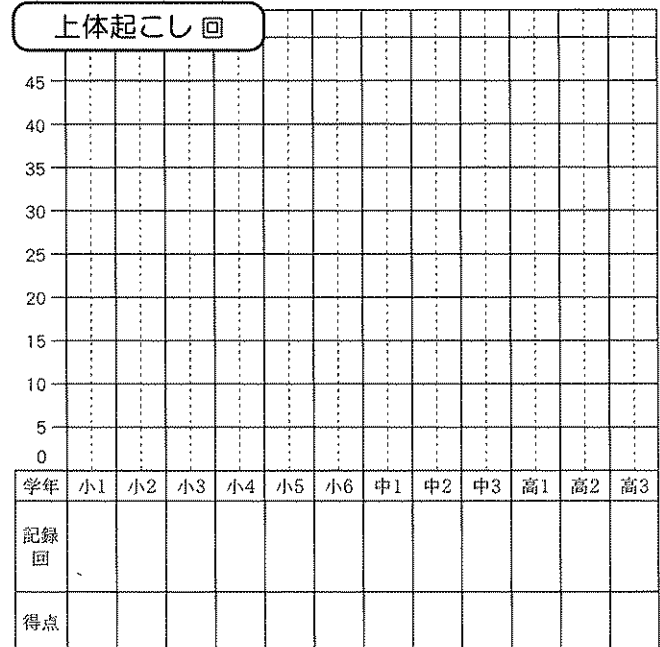
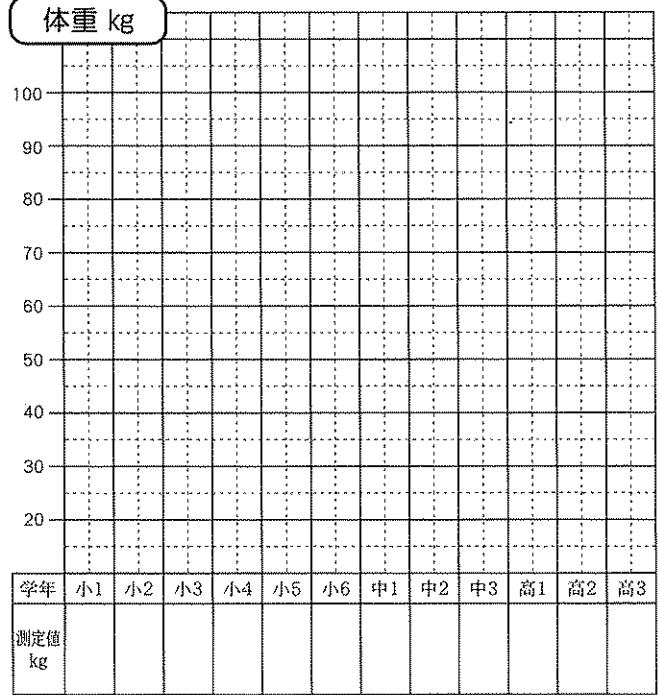
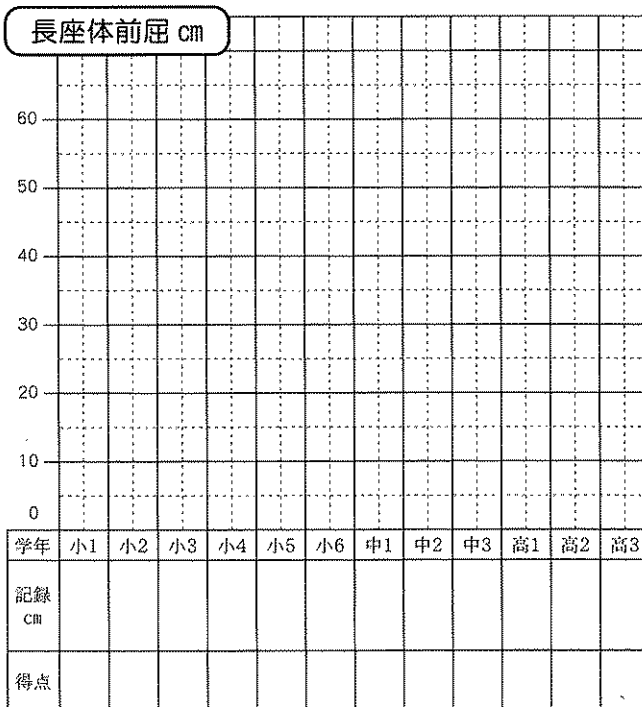
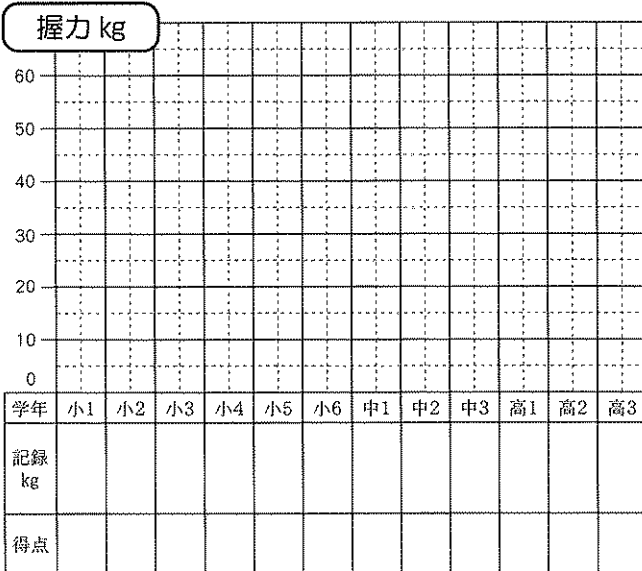
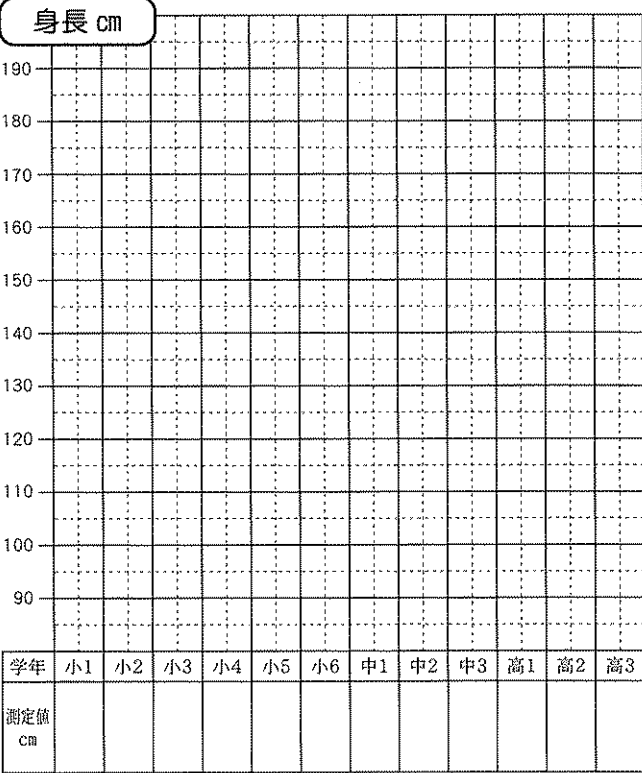
—保護者の皆様へ—

- 小学校低・中学年のうちは、お子様と一緒に記入してください。
 - 小学校高学年以降はお子様で記入します。
 - 記入後のカードを見て、お子様の体力・運動能力の状況を確認してください。
- ★ お子様が生涯にわたって健康で、明るく、豊かな生活を送るために、体力・運動能力を向上させることはとても大切です。お子様が外遊びや運動・スポーツに積極的に取り組めるように応援してください。

—学校の先生方へ—

- このカードは、毎年体力・運動能力調査が終了した後に記入し、保護者の皆様にご確認を頂いた後は学校で保管してください。
- 中・高等学校への進学時は各校から各進学先に健康診断票に準ずる手順で引き継いでください。
- 児童生徒の体力・運動能力向上のために、このカードを各校で有効に活用していただくとともに、体力・運動能力向上に取り組むことの大切さについてのご指導をお願いいたします。

(氏名)



※中学生以上はシャトルランと持久走からどちらか選択です。

(男子 1,500m、女子 1,000m)

持久走(中学生以上) 分 秒																							
30秒																							
4分																							
30秒																							
5分																							
30秒																							
6分																							
30秒																							
7分																							
30秒																							
8分																							
30秒																							
9分																							
30秒																							
10分																							
30秒																							
11分																							
30秒																							
12分																							
30秒																							
13分																							
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3											
記録 分秒																							
得点																							

20mシャトルラン 回																							
140																							
130																							
120																							
110																							
100																							
90																							
80																							
70																							
60																							
50																							
40																							
30																							
20																							
10																							
0																							
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3											
記録 回																							
得点																							

50m走 秒																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
16																							
17																							
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3											
記録 秒																							
得点																							

立ち幅とび cm																							
280																							
270																							
260																							
250																							
240																							
230																							
220																							
210																							
200																							
190																							
180																							
170																							
160																							
150																							
140																							
130																							
120																							
110																							
100																							
90																							
80																							
70																							
60																							
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3											
記録 cm																							
得点																							

ボール投げ m		ソフトボール(小学生)、ハンドボール(中学・高校生)																					
45																							
40																							
35																							
30																							
25																							
20																							
15																							
10																							
5																							
学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3											
記録 m																							
得点																							

総合評価					
学年	総合 得点	総合 評価	学年	総合 得点	総合 評価
小1			中1		
小2			中2		
小3			中3		
小4			高1		
小5			高2		
小6			高3		

☆ 成長を確かめよう！

まず大切なことは、1年前からどれだけ成長できたかを確かめることです。そして、これからどのように体力・運動能力向上に取り組んでいくかを考え実行していくことです。

※ 種目毎の得点は、学年にかかわらず小学生と中・高校生のそれぞれの得点表を基に出されるので、測定値が低い低学年は得点も低くなりますが、学年差は総合評価を出す際に総合評価基準表によって補正され、学年ごとにAからEの総合評価となります。

種目毎の得点表

〈握力〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	26kg以上	25kg以上	56kg以上	36kg以上
9	23~25	22~24	51~55	33~35
8	20~22	19~21	47~50	30~32
7	17~19	16~18	43~46	28~29
6	14~16	13~15	38~42	25~27
5	11~13	11~12	33~37	23~24
4	9~10	9~10	28~32	20~22
3	7~8	7~8	23~27	17~19
2	5~6	4~6	18~22	14~16
1	4kg以下	3kg以下	17kg以下	13kg以下

〈上体起こし〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	26回以上	23回以上	35回以上	29回以上
9	23~25	20~22	33~34	26~28
8	20~22	18~19	30~32	23~25
7	18~19	16~17	27~29	20~22
6	15~17	14~15	25~26	18~19
5	12~14	12~13	22~24	15~17
4	9~11	9~11	19~21	13~14
3	6~8	6~8	16~18	11~12
2	3~5	3~5	13~15	8~10
1	2回以下	2回以下	12回以下	7回以下

〈長座体前屈〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	49cm以上	52cm以上	64cm以上	63cm以上
9	43~48	46~51	58~63	58~62
8	38~42	41~45	53~57	54~57
7	34~37	37~40	49~52	50~53
6	30~33	33~36	44~48	45~49
5	27~29	29~32	39~43	40~44
4	23~26	25~28	33~38	35~39
3	19~22	21~24	28~32	30~34
2	15~18	18~20	21~27	23~29
1	14cm以下	17cm以下	20cm以下	22cm以下

〈反復横とび〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	50点以上	47点以上	63点以上	53点以上
9	46~49	43~46	60~62	50~52
8	42~45	40~42	56~59	48~49
7	38~41	36~39	53~55	45~47
6	34~37	32~35	49~52	42~44
5	30~33	28~31	45~48	39~41
4	26~29	25~27	41~44	36~38
3	22~25	21~24	37~40	32~35
2	18~21	17~20	30~36	27~31
1	17点以下	16点以下	29点以下	26点以下

〈持久走〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10			4'59"以下	3'49"以下
9			5'00"~5'16"	3'50"~4'02"
8			5'17"~5'33"	4'03"~4'19"
7			5'34"~5'55"	4'20"~4'37"
6			5'56"~6'22"	4'38"~4'56"
5			6'23"~6'50"	4'57"~5'18"
4			6'51"~7'30"	5'19"~5'42"
3			7'31"~8'19"	5'43"~6'14"
2			8'20"~9'20"	6'15"~6'57"
1			9'21"以上	6'58"以上

〈20mシャトルラン〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	80回以上	64回以上	125回以上	88回以上
9	69~79	54~63	113~124	76~87
8	57~68	44~53	102~112	64~75
7	45~56	35~43	90~101	54~63
6	33~44	26~34	76~89	44~53
5	23~32	19~25	63~75	35~43
4	15~22	14~18	51~62	27~34
3	10~14	10~13	37~50	21~26
2	8~9	8~9	26~36	15~20
1	7回以下	7回以下	25回以下	14回以下

〈50m走〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	8.0秒以下	8.3秒以下	6.6秒以下	7.7秒以下
9	8.1~8.4	8.4~8.7	6.7~6.8	7.8~8.0
8	8.5~8.8	8.8~9.1	6.9~7.0	8.1~8.3
7	8.9~9.3	9.2~9.8	7.1~7.2	8.4~8.6
6	9.4~9.9	9.7~10.2	7.3~7.5	8.7~8.9
5	10.0~10.6	10.3~10.9	7.6~7.9	9.0~9.3
4	10.7~11.4	11.0~11.6	8.0~8.4	9.4~9.8
3	11.5~12.2	11.7~12.4	8.5~9.0	9.9~10.3
2	12.3~13.0	12.5~13.2	9.1~9.7	10.4~11.2
1	13.1秒以上	13.3秒以上	9.8秒以上	11.3秒以上

〈立ち幅とび〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	192cm以上	181cm以上	265cm以上	210cm以上
9	180~191	170~180	254~264	200~209
8	168~179	160~169	242~253	190~199
7	156~167	147~159	230~241	179~189
6	143~155	134~146	218~229	168~178
5	130~142	121~133	203~217	157~167
4	117~129	109~120	188~202	145~156
3	105~116	98~108	170~187	132~144
2	93~104	85~97	150~169	118~131
1	92cm以下	84cm以下	149cm以下	117cm以下

〈ボール投げ〉

得点	小学生		中学・高校生	
	男子	女子	男子	女子
10	40m以上	25m以上	37m以上	23m以上
9	35~39	21~24	34~36	20~22
8	30~34	17~20	31~33	18~19
7	24~29	14~16	28~30	16~17
6	18~23	11~13	25~27	14~15
5	13~17	8~10	22~24	12~13
4	10~12	6~7	19~21	11
3	7~9	5	16~18	10
2	5~6	4	13~15	8~9
1	4m以下	3m以下	12m以下	7m以下

総合評価基準表 小学生

段階	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

総合評価基準表 中学・高校生

段階	中1年生	中2年生	中3年生	高1年生	高2年生	高3年生	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

