平成３１年度版

宮崎県教育委員会

小学校

新体力テスト 記録表

学校名	立 小学校	先生検印欄

出席番号 ［　］年［　］［　］組［　］［　］番

生年月日 平成［　］［　］年［　］［　］月［　］［　］日生

性別 男1 女2 数字で記入［　］

姓名 フリガナ［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］

名字と名前の間は1文字あける。フリガナはカタカナで濁音(゛)・半濁音(゜)は1文字分

漢字［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］［　］

▽検印

体格

身長	［　］［　］［　］．［　］	cm
体重	［　］［　］［　］．［　］	kg

▽検印

新体力テスト

①	握力 右手・左手を1回ずつ交互に2回測定 ※kg未満は切り捨て	右	1回目［　］kg 2回目［　］kg	
		左	1回目［　］kg 2回目［　］kg	
②	上体起こし 1回だけ測定 30秒間測定		［　］［　］回	
③	長座体前屈 2回測定 ※cm未満は切り捨て		1回目［　］cm 2回目［　］cm	
④	反復横跳び 2回測定 20秒間測定 ※点は回数のこと		1回目［　］点 2回目［　］点	
⑤	20mシャトルラン 1回だけ測定		折り返した回数を記入（裏面記録用紙） ［　］［　］［　］回	
⑥	50m走 1回だけ測定 ※1/10秒未満は切り上げ		［　］［　］．［　］秒	
⑦	立ち幅とび 2回測定 ※cm未満は切り捨て		1回目［　］cm 2回目［　］cm	
⑧	ソフトボール投げ 2回測定 ※m未満は切り捨て		1回目［　］m 2回目［　］m	

お願い! 文字はワクからはみだしたり、位どりをまちがわないように正確に記録してください。

裏面20mシャトルラン記録用紙と得点欄

児童用アンケート

回答欄（すうじ きにゅう 数字で記入）

① **運動部やスポーツクラブに入っていますか。**
1. 入っている　2. 入っていない

② **運動やスポーツをどのくらいしていますか。**
（学校の体育の授業を除く）
1. 週に3日以上　3. 月に1～3日ぐらい
2. 週に1～2日ぐらい　4. しない

③ **運動やスポーツをする時は1日どのくらいですか。**
（学校の体育の授業を除く）
1. 30分未満　3. 1時間以上2時間未満
2. 30分以上1時間未満　4. 2時間以上

④ **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

⑤ **一日の睡眠時間はどのくらいですか。**
1. 6時間未満　2. 6時間以上8時間未満　3. 8時間以上

⑥ **平日の就寝時間は何時ですか。**
1. 午後9時前　4. 午後11時から午前0時前
2. 午後9時から10時前　5. 午前0時から午前1時前
3. 午後10時から11時前　6. 午前1時以降

⑦ **一日にどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、テレビゲームをしたりしますか。**
（コンピュータや携帯電話・スマートフォン等でのゲームの時間も含みます）
1. 1時間未満　3. 2時間以上3時間未満
2. 1時間以上2時間未満　4. 3時間以上

⑧ **一日にどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで、通話やメール、及びインターネットをしますか。**
（携帯電話・スマートフォンを使ってゲームをする時間は除く）
1. 使用しない　3. 1時間以上2時間未満　5. 3時間以上
2. 1時間未満　4. 2時間以上3時間未満

⑨ **どのような交通手段で通学していますか。**
1. 徒歩
2. バスや電車などの公共交通機関
3. 自家用車・バイク(家族等の送迎)　6. その他【　】

⑩-1 **外遊びをどのくらいしていますか。**
1. 週に3日以上　3. 月に1～3日ぐらい
2. 週に1～2日ぐらい　4. しない

⑩-2 **1～3と答えた人は、どのような時間に外遊びを行いますか。**
1. 始業前(登校後)　3. 放課後
2. 昼休み　4. 下校後(帰宅したあと)

⑪ **体育の授業は好きですか。**
1. たいへん好き　2. 好き　3. あまり好きでない　4. きらい

⑫ **一週間にどれくらいの時間、保護者と一緒に運動やスポーツをしたり、運動やスポーツの会話をしたり、スポーツ観戦(テレビも含む)をしたりしていますか。**(運動部やスポーツクラブへの送迎時間は含まない)
1. 30分未満　4. 1時間30分以上2時間未満
2. 30分以上1時間未満　5. 2時間以上2時間30分未満
3. 1時間以上1時間30分未満　6. 2時間30分以上

⑬ **宮崎県が取り組んでいる「みんながスポーツ1130県民運動」**
（1週間に1回以上、30分以上は運動・スポーツをしよう）
について、知っていますか。
1. 知っている　2. 聞いたことはある　3. 全く知らない

新体力テスト

20mシャトルラン記録用紙

レベル1	1	2	3	4	5	6	7	
レベル2	8	9	10	11	12	13	14	15
レベル3	16	17	18	19	20	21	22	23
レベル4	24	25	26	27	28	29	30	31	32
レベル5	33	34	35	36	37	38	39	40	41
レベル6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
レベル7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
レベル8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
レベル9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
レベル10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94
レベル11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106
レベル12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118

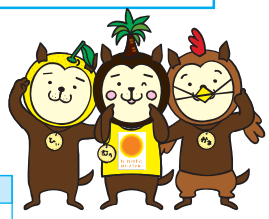
記録用紙の書き方

✓、×をつけてチェックするようにしてください。

レベル3	16 ✓	17 ✓	18 ✓	19 ✓	20 ✓
レベル4	24 ✓	25 ×	26 ✓	27 ×	28 ×

2回続けて×がつくまでの最後の✓の回数(26)が記録値になります。

この用紙でチェックした記録値を記録表に記入してください。



項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180cm~191cm	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168cm~179cm	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156cm~167cm	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143cm~155cm	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130cm~142cm	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117cm~129cm	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105cm~116cm	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93cm~104cm	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170cm~180cm	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160cm~169cm	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147cm~159cm	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134cm~146cm	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121cm~133cm	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109cm~120cm	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98cm~108cm	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85cm~97cm	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

新体力テスト　得点・総合評価記録表

※あなたの今回の記録から、得点と段階をしらべて記入しましょう。

種目	得点	合計得点
握力		
上体起こし		
長座体前屈		段階
反復横とび		A
20mシャトルラン		B
50m走		C
立ち幅とび		D
ソフトボール投げ		E