

小学校

新体力テスト 記録表

学校名	立	先生検印欄
フリガナ		
漢字		

出席番号

生年月日

年 組 番

平成 年 月 日生

体格

身長

体重

児童用アンケート

① 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。

② 体育の授業は楽しいですか。

③ 運動部やスポーツクラブ(スポーツ少年団や習い事をふくみます)に入っていますか。

④ 運動やスポーツをどのくらいしていますか。

⑤ 運動やスポーツをする時間は1日どのくらいですか。

⑥ 外遊びをどのくらいしていますか。

⑦ 宮崎県が取り組んでいる「みんながスポーツ1130県民運動」を知っていますか。

⑧ 朝食は毎日食べますか。(学校や休みの日も含む)

⑨ 毎日どのくらい寝ていますか。

⑩ 平日の就寝時刻は何時ですか。

⑪ 平日(月～金曜日)について聞きます。学習以外にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ますか。

⑫ 体力テストの結果や体力・運動能力の向上について、自分なりの目標を立てていますか。

① 握力

② 上体起こし

③ 長座体前屈

④ 反復横とび

⑤ 20m シャトルラン

⑥ 50m 走

⑦ 立ち幅とび

⑧ ソフトボール投げ



お願い！文字はワクからはみだしたり、位どりをまちがえたりし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

新体カテスト

20mシャトルラン記録用紙

きろくようし

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	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

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

女子

女子	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

新体カテスト 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。

項目	得点	合計得点
握力		段階
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		
合計		