

中学校・高等学校

# 新体力テスト 記録表

出席番号		年		組		番	
生年月日	平成		年		月		日生

学校名	立		中学校 高等学校	先生検印欄
性別	男	女	フリガナ	
姓名	1	2	数字で記入	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				

体格	身長				cm
	体重				kg

## 生徒用アンケート

質問	回答欄 (数字で記入)
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。 1. 好き 2. やや好き 3. やや嫌い 4. 嫌い	
② 体育の授業は楽しいですか。 1. 楽しい 2. やや楽しい 3. あまり楽しくない 4. 楽しくない	
③ 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	
④ 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 2. 週に1~2日ぐらい 3. 月に1~3日ぐらい 4. しない	
⑤ 運動やスポーツをする時間は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 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	
⑥ 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。(1週間に1回以上、30分以上は運動・スポーツをしよう) 1. 知っている 2. 聞いたことはある 3. 全く知らない	
⑦ 朝食は毎日食べますか。(学校や休みの日も含む) 1. 毎日食べる 2. 食べない日もある 3. 食べない日が多い 4. 食べない	
⑧ 毎日どのくらい寝ていますか。 1. 10時間以上 2. 9時間以上10時間未満 3. 8時間以上9時間未満 4. 7時間以上8時間未満 5. 6時間以上7時間未満 6. 6時間未満	
⑨ 平日の就寝時刻は何時ですか。 1. 午後9時前 2. 午後9時から10時前 3. 午後10時から11時前 4. 午後11時から午前0時前 5. 午前0時から午前1時前 6. 午前1時以降	
⑩ 平日(月~金曜日)について聞きます。学習以外1日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ていますか。 * 休日の画面視聴時間は含まずに記入すること。 1. 5時間以上 2. 4時間以上5時間未満 3. 3時間以上4時間未満 4. 2時間以上3時間未満 5. 1時間以上2時間未満 6. 1時間未満	
⑪ 体力は必要だと思いますか。 1. とても必要だと思う 2. 必要だと思う 3. あまり必要だとは思わない 4. 必要だとは思わない	
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. 目標を立てている 2. 目標は立てていない	

新体力テスト (どちらか一方を選ぶ)	① 握力 右手・左手を1回ずつ交互に2回測定 ※kg未満は切捨て	右 1回目 2回目	kg	
	② 上体起こし 30秒間測定			回
	③ 長座体前屈 2回測定 ※cm未満は切捨て	1回目 2回目	cm	
	④ 反復横とび 2回測定 20秒間測定 ※点は回数のごと	1回目 2回目	点	
	⑤ 持久走 ※秒未満は切上げ	男子1,500m 女子1,000m		分 秒
	⑥ 20mシャトルラン	折り返した回数を記入 (裏面記録用紙)		回
	⑦ 50m走 ※1/10秒未満は切上げ			秒
	⑧ 立ち幅とび 2回測定 ※cm未満は切捨て	1回目 2回目	cm	
⑨ ハンドボール投げ 2回測定 ※m未満は切捨て	1回目 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

### 記録用紙の書き方

✓、×をつけてチェックするようになってください。

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。

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			
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131		
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144		
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157		
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200



### 項目別得点表

### 総合評価基準表

#### 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254cm~264cm	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242cm~253cm	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230cm~241cm	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218cm~229cm	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203cm~217cm	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188cm~202cm	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170cm~187cm	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150cm~169cm	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

#### 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20m シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200cm~209cm	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190cm~199cm	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179cm~189cm	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168cm~178cm	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157cm~167cm	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145cm~156cm	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132cm~144cm	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118cm~131cm	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

#### 個人得点・総合評価記録表 ※あなたの今回の得点と段階を記録してください

種目	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		
持久走		
20mシャトルラン		A
50m走		B
立ち幅とび		C
ハンドボール投げ		D
		E