令和３年度版

宮崎県教育委員会

中学校・高等学校

新体力テスト　記録表

学校名	立	中学校 高等学校	先生検印欄

出席番号	年	組	番	性別	男 女 1 2 数字で記入	姓名	フリガナ
							姓と名の間は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
生年月日	平成　年	月	日生				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（どちらか一方を選ぶ）	**持久走** 1回だけ測定 ※秒未満は切り上げ		男子 1,500m/女子 1,000m　分　秒	
		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	**ハンドボール投げ** 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

生徒用アンケート

		回答欄 （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一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れくらいですか。** 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。** （携帯電話や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　4. 自転車(中・高校生のみ記入してください) 2. バスや電車などの公共交通機関　5. バイク(高校生のみ記入してください) 3. 自家用車・バイク(家族等の送迎)　6. その他【　　】	
⑩	**体育の授業は好きですか。** 1. たいへん好き　3. あまり好きではない 2. 好き　4. きらい	
⑪	**体力は必要だと思いますか。** 1. とても必要だと思う　3. あまり必要だとは思わない 2. 必要だと思う　4. 必要だとは思わない	
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															
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

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					
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	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

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

総合評価基準表

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

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			
上体起こし			
長座体前屈			段階
反復横とび			A B C D E
選択	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			