

中学校・高等学校

新体力テスト 記録表

Header information form including school name (立), grade (中学校 高等学校), and student details (性別, 学年, 組, 番, 姓名, 漢字).

Attendance and birth date form (出席番号, 生年月日).

体格 (Body) form for height and weight measurement.

Main physical test results table with 11 items: 握力, 上体起こし, 長座体前屈, 反復横跳び, 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.

生徒用アンケート (Student Survey) form with 11 questions regarding sports participation, habits, and preferences.



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

# 新体カテスト

## 20mシャトルラン記録用紙

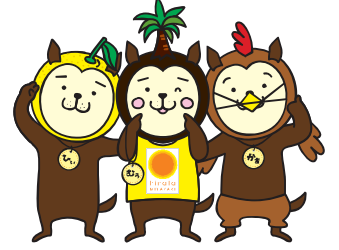
### 記録用紙の書き方

✓、×をつけてチェックするようになっています。

レベル	16	17	18	19	20
レベル 3	✓	✓	✓	✓	✓
レベル 4	✓	×	✓	×	×

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		
上体起こし		
長座体前屈		
反復横とび		段階 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		