

れいわ へいせい
 ※令和か平成かを○でかこんでください

小学校

新体力テスト 記録表

学校名	立	先生検印欄
性別	男 女	フリガナ
性	1 2	漢字
姓		
名		

名と名前の間は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

出席番号

令和 平成

年 組

月 日

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。

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(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。

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 外遊びをどのくらいしていますか。

1. 週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

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。(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

⑧ 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

⑨ 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

⑩ 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

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。 * 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

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. 目標は立てない

① 握力

右 左

② 上体起こし

30秒間測定

③ 長座体前屈

2回測定

④ 反復横とび

2回測定

⑤ 20m シャトルラン

⑥ 50m 走

⑦ 立ち幅とび

2回測定

⑧ ソフトボール投げ

2回測定



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

