



れいわ ねんど かがわけんたいりよく うんどうのうりよくちようさ  
令和4年度 香川県体力・運動能力調査

# 記録シート



|        |  |
|--------|--|
| 2年 組 番 |  |
|--------|--|

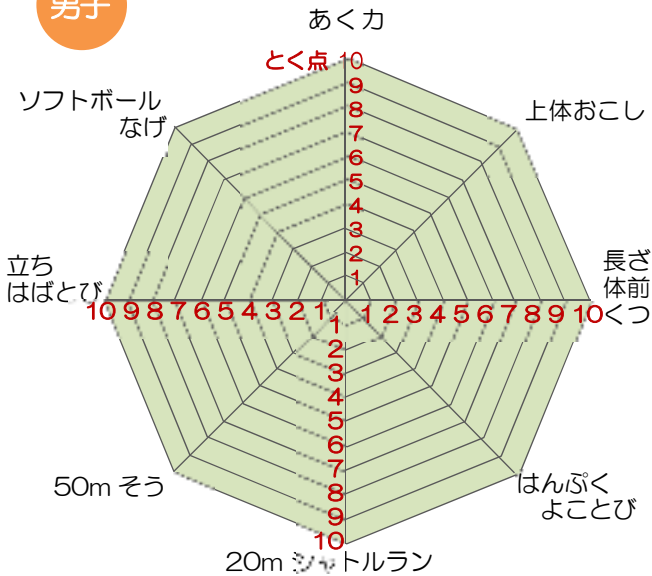
-自分の 体力を 見直し、けっかを 未来に 生かそう! -

## 1 新体力テストの けっかを 記録く しよう。

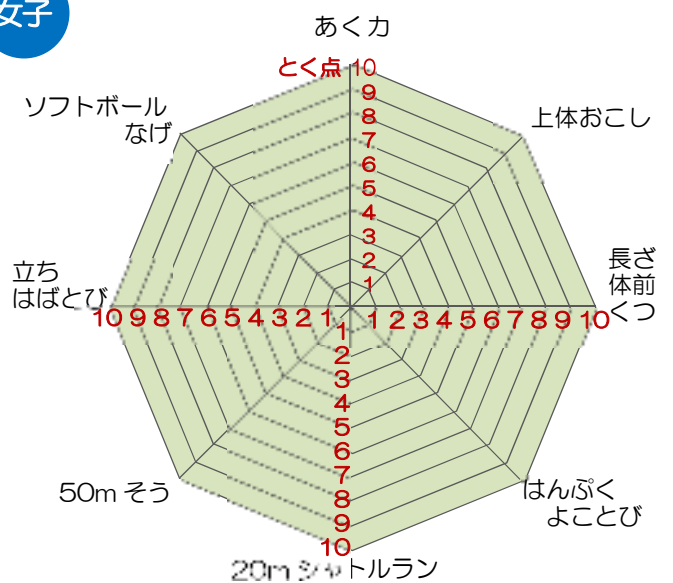
記録くひょうに 記入 しよう。

| しゅ目          | 1年生<br>の時の<br>記録く | 2年生       |           | かがわ<br>香川へいきん (R3) |    |
|--------------|-------------------|-----------|-----------|--------------------|----|
|              |                   | 記録く       | とく点       | 男子                 | 女子 |
|              |                   |           |           |                    |    |
| ① あくカ へいきん   | kg                | kg        | 10 kg     | 10 kg              |    |
| ② 上体おこし      | 回                 | 回         | 14 回      | 13 回               |    |
| ③ 長さ体前くつ     | cm                | cm        | 28 cm     | 31 cm              |    |
| ④ はんぷくよことび   | 点(回)              | 点(回)      | 29 点(回)   | 28 点(回)            |    |
| ⑤ 20m シャトルラン | 回                 | 回         | 25 回      | 21 回               |    |
| ⑥ 50m そう     | ひょう秒              | ひょう秒      | 10 ひょう秒 9 | 11 ひょう秒 3          |    |
| ⑦ 立ち はばとび    | cm                | cm        | 123 cm    | 115 cm             |    |
| ⑧ ソフトボールなげ   | m                 | m         | 11 m      | 7 m                |    |
| とく点合計        |                   |           |           |                    |    |
| そう合ひょうか      |                   | A B C D E |           |                    |    |

男子



女子



## 2 体力を高めるために、いろいろなことにとり組もう。

### その1 家の人と「体力を高めるうんどう」をやってみよう

|                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ゆっくりと おし合ったり<br/>引き合ったり しよう。</p>         | <p>体の よこがわを<br/>ゆっくり<br/>のばそう。</p>                 | <p>かさを 同時に はなし、たおれ<br/>ない うちに もう一方の<br/>かさを キャッチ<br/>しよう。</p>  |
| <p>おしりを 中心に、いろいろな<br/>方こうに 回ろう。</p>        | <p>ボールを いろんな 場しょに<br/>はさんで<br/>はこんで<br/>みよう。</p>  | <p>おしずもう<br/><br/>引きずもう</p>                                    |
| <p>自分の からだを かた手で<br/>ささえて じゃんけん しよう。</p>  | <p>どちらが 長く とべるか<br/>きょうそう しよう。</p>               | <p>二人で いきを 合わせて<br/>とんで<br/>みよう。</p>                         |

### その2 きそく 正しい 生活しゅうかんを みに つけよう

学校に 来ている日（へい日）と、休みの日の 生活を ふりかえって みましょう。  
そのよこに、へい日・休みの日の 目ひょうを それぞれかきましょう。

| こうもく   | 書き方                                                     | へい日 | へい日の<br>目ひょう | 休みの日 | 休みの日の<br>目ひょう |
|--------|---------------------------------------------------------|-----|--------------|------|---------------|
| おきた時こく | ある日の、おきた時こく、ねた時こ                                        | 時 分 | 時 分          | 時 分  | 時 分           |
| ねた時こく  | くと目ひょうを書きましょう。                                          | 時 分 | 時 分          | 時 分  | 時 分           |
| 朝ごはん   | ある日のけつかと、目ひょうを<br>書きましょう。                               |     |              |      |               |
| 昼ごはん   | ◎しっかり食べた                                                |     |              |      |               |
| ばんごはん  | ○少し食べた<br>△食べなかった                                       |     |              |      |               |
| うんどう   | ある日のけつかと、目ひょうを<br>書きましょう。<br>◎しっかりできた<br>○少しできた △できなかった |     |              |      |               |