

香川県記録シート



4年 組 番

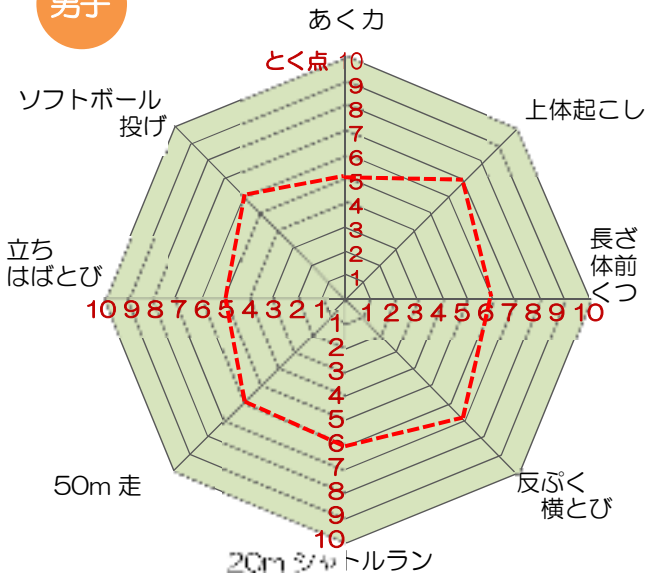
-自分の体力を見直し、結果を未来に生かそう!-

1 新体力テストの結果を、記録しよう。

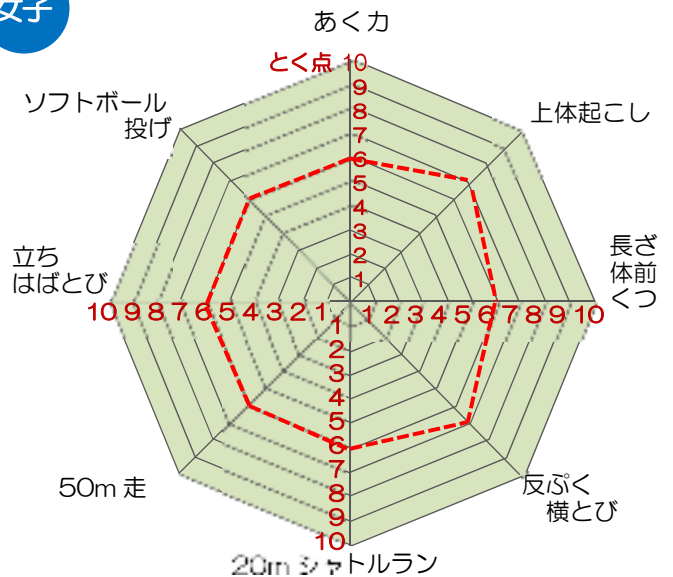
記録表に記入しよう。

種目	3年生 の時の 記録	4年生		香川平均 (R3)	
		記録	得点	男子	女子
① あくカ 平きん	kg	kg		13 kg	13 kg
② 上体起こし	回	回		17 回	16 回
③ 長ざ体前くつ	cm	cm		30 cm	34 cm
④ 反ぶく横とび	点(回)	点(回)		36 点(回)	35 点(回)
⑤ 20m シャトルラン	回	回		40 回	32 回
⑥ 50m走	秒	秒		9 秒9	10 秒2
⑦ 立ちはばとび	cm	cm		140 cm	133 cm
⑧ ソフトボール投げ	m	m		17 m	11 m
得点合計				平均は小数第1位を四捨五入しています	
総合評価			A B C D E	(50m走は小数第2位を四捨五入)	

男子



女子



--- 香川平均 — 自分の得点

2 体力を高めるために、いろいろなことに取り組みよう。

その1 家の人と「体力を高める運動」をやってみよう

<p>ゆっくりとおし合ったり 引き合ったりしよう。</p> 	<p>体の横がわを ゆっくり のぼそう。</p> 	<p>かさを同時にはなし、たお れない 内にもう一方のか さをキャッチしよう。</p> 	<p>2～3mくらいはなして置 いたペットボトルを時間内 に数多くタッチできるように しよう。</p> 
<p>「せーの」とおたがいに声を かけあって、立ち上がってみ よう。</p> 	<p>おしりを中心に、いろいろ な 方向に回ろう。</p> 	<p>ボールをはさむ場所を変え て、ボールを運んでみよう。</p> 	<p>「せーの」とおたがいに声を かけあって、上と下から同時 にボールを投げてみよう。</p> 
<p>自分のからだをかた手で ささえてじゃんけんしよう。</p> 	<p>おしずもう 引きずもう</p> 	<p>どちらが長くとべるか チャレンジしよう。</p> 	<p>二人で何回とぶことができ るかチャレンジしよう。</p> 

その2 きそく正しい生活習かんを、身につけよう

学校に来ている日（平日）と、休みの日の生活をふりかえってみましょう。
その横に、平日・休みの日の目ひょうをそれぞれ書きましょう。

こう目	書き方	平日			平日の目標			休みの日			休みの日の目標		
起きた時刻	ある日の、起きた時刻、ねた時刻と 目標を書きましょう。	時	分		時	分		時	分		時	分	
ねた時刻		時	分		時	分		時	分		時	分	
食事	◎しっかり食べた ○少し食べた △食べなかった	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
運動	◎しっかり運動した ○少し運動した △運動しなかった												
勉強時間	授業以外で勉強する時間を書きましょう。		分			分			分			分	
テレビ・ゲーム	テレビを見たり、ゲームをしたりする時間を書きましょう。		分			分			分			分	