

# 香川県記録シート



5年 組 番

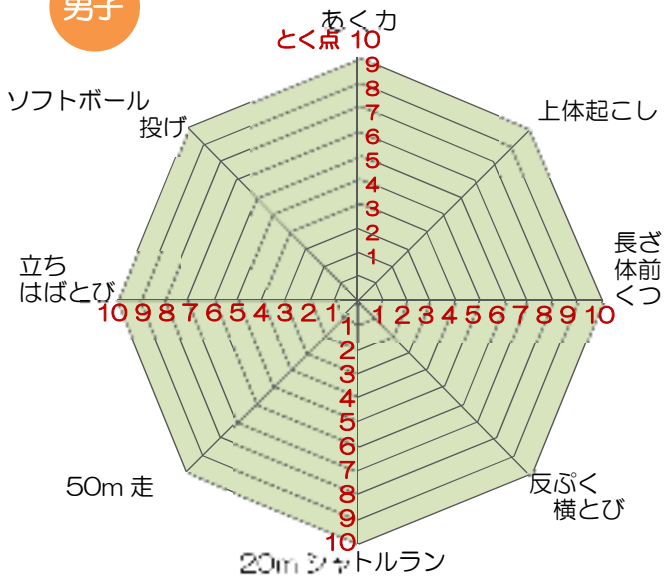
-自分の体力を見直し、結果を未来に生かそう!-

## 1 新体力テストの結果を、記録しよう。

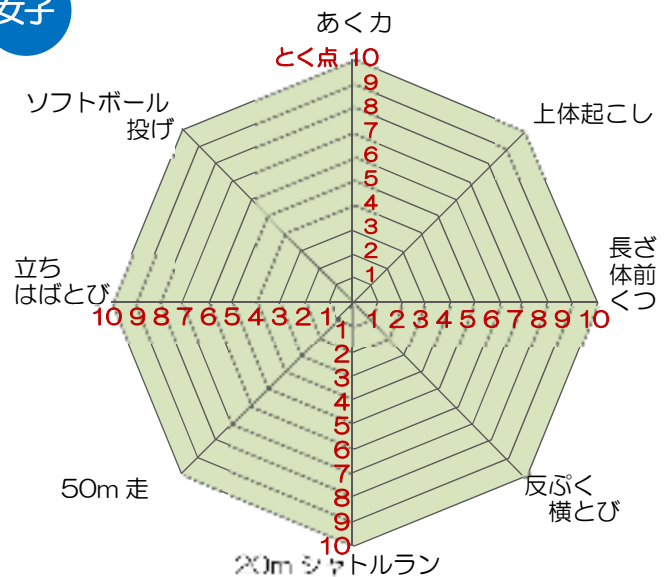
記録表に記入しよう。

種目	4年生 の時の 記録	5年生		香川平均 (R3)	
		記録	得点	男子	女子
① あく力 平均	kg	kg		15 kg	16 kg
② 上体起こし	回	回		19 回	18 回
③ 長さ体前くつ	cm	cm		33 cm	37 cm
④ 反ぶく横とび	点(回)	点(回)		40 点(回)	39 点(回)
⑤ 20m シャトルラン	回	回		47 回	39 回
⑥ 50m走	秒	秒		9 秒 4	9 秒 6
⑦ 立ちはばとび	cm	cm		150 cm	143 cm
⑧ ソフトボール投げ	m	m		21 m	14 m
得点合計				平均は小数第1位を四捨五入しています (50m走は小数第2位を四捨五入)	
総合評価			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 のばそう。</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>おしすもう  引きすもう</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慣を、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・休みの日の目標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