

# 香川県記録シート



1年 組 番

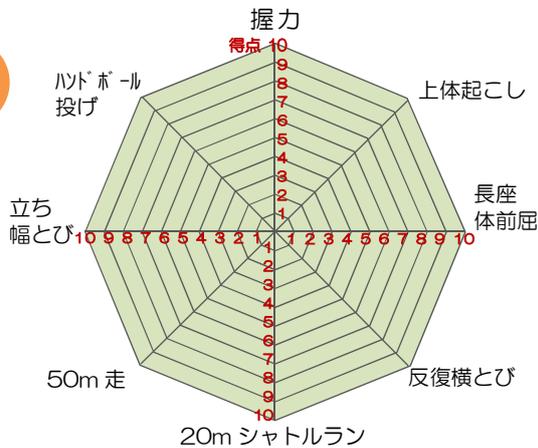
-自分のからだに向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！-

## 1 新体力テストの結果を記録しよう。

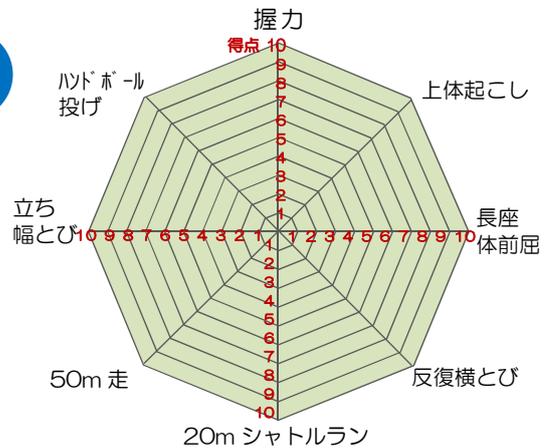
記録表に記入しよう。

種目	記録	得点	県平均 (R3)	
			男子	女子
① 握力 平均	kg		23 kg	21 kg
② 上体起こし	回		22 回	19 回
③ 長座体前屈	cm		38 cm	42 cm
④ 反復横とび	点(回)		48 点(回)	44 点(回)
⑤ 20m シャトルラン	回		62 回	45 回
⑥ 50m走	秒		8 秒 7	9 秒 2
⑦ 立ち幅とび	cm		178 cm	162 cm
⑧ ハンドボール投げ	m		17 m	11 m
得点合計			県平均は小数第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



体力要素でみると。

・得点グラフを見て、自分の得点が県平均と同じか上回っている種目をめりつぶそう。



今回の記録から、これから高めたい動きを見直してみよう。

## 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 「体の動きを高める運動」をやってみよう

チャレンジしたら  
にチェックを  
 入れよう。

#### 力強い動きの組み合わせ

繰り返すことのできる最大の回数などを手がかりに、無理のない運動の強度と反復回数を選んで行おう。

自己の体重や抵抗を負荷として、それらを動かしたり移動させたりして、力強い動きを高めよう。

重い物で 二人組みで 目標まで

#### 持続する運動の組み合わせ

心拍数や疲労感などを手がかりにして、無理のない運動の強度と時間を選んで行うようにしよう。

一つ又は複数の運動を一定の時間連続して行ったり、回数を反復したりして、動きを持続する能力を高めよう。

一つの種目で 複数の種目で

#### 体を柔らかくする組み合わせ

どの部位を解凍しているのかが重要しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない柔軟性運動から始めよう。

体の各部位を前もって緊張したり、柔軟的に解凍したりして、可動範囲を広げよう。

リズムカールに上げ伸ばし しゃくり 10秒キープ

#### 巧みな動きの組み合わせ

ゆったりした動きから高早い動き、小さいから大きい、弱いから強い、易しい動きから難しい動きへと発展させよう。

動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズムカールに動く、力を調節して素早く動く能力を高めよう。

様々な動作 様々な空間 様々な道具

運動時間の  
 目標は1日  
 60分以上!



### その2 生活習慣の基本を理解しよう

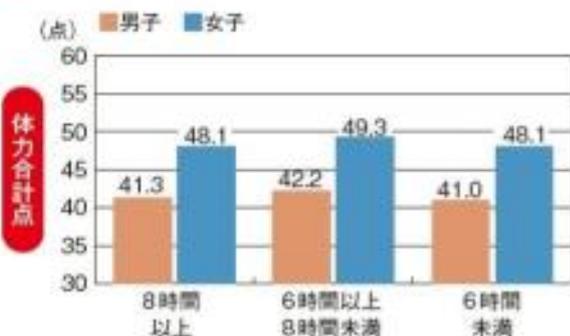


生活習慣の基本は、「食事」「睡眠」「運動」であり、この三つのバランスが重要です。「運動」を習慣化するには、「運動の楽しさや喜びを感じる」ことが大切です。楽しさを味わうことによって「運動が好き」になり、結果として「体力が向上」します。規則正しい生活が、「心と体の健康」の基本です。

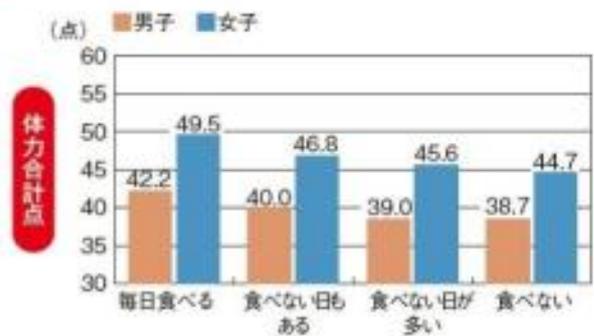


### その3 毎日の睡眠時間や朝食と体力合計得点の関係を理解しよう

● 毎日の睡眠時間



● 毎日朝食を食べること



※体力合計点は、男子と女子で基準が異なります。(平成27年度調査結果から)