

香川県記録シート



2年 組 番

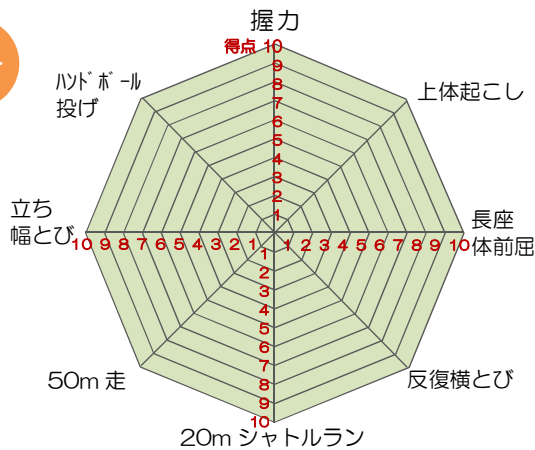
-自分のからだと向き合おう！ 調査結果を未来に生かそう！-

1 新体力テストの結果を記録しよう。

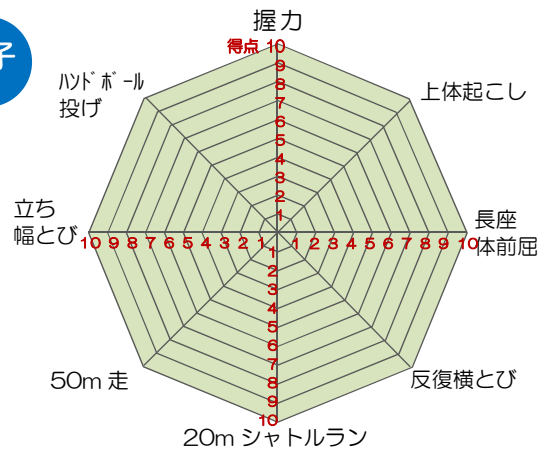
記録表に記入しよう。

種目	1年生の時の記録	2年生		県平均 (R3)	
		記録	得点	男子	女子
① 握力 平均	kg	kg		28 kg	23 kg
② 上体起こし	回	回		26 回	22 回
③ 長座体前屈	cm	cm		43 cm	47 cm
④ 反復横とび	点(回)	点(回)		52 点(回)	47 点(回)
⑤ 20m シャトルラン	回	回		80 回	56 回
⑥ 50m走	秒	秒		8 秒0	8 秒8
⑦ 立ち幅とび	cm	cm		197 cm	172 cm
⑧ ハンドボール投げ	m	m		20 m	13 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ぬりつぶそう。

体の柔らかさ

長座体前屈

動きを継続する能力

上体起こし
持久走
20m シャトルラン

力強さ

握力 上体起こし
50m走 立ち幅とび
ハンドボール投げ

すばやさ

反復横とび
50m走

タイミングの良さ

反復横とび 立ち幅とび
ハンドボール投げ

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、毎日の運動の強度と時間を選んで行う。

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 白体道で

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、楽で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を意識しながら、可動範囲を徐々に広げるような、負荷の少ない軽妙な運動から始めよう。

体の各部位を前もって解凍したり、意識的に解凍したりして、可動範囲を広げよう。

リズムカルにゆげ伸ばし 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軽やかな動き、小さいから大きい、高いから低い、難しい動きから難しい動きへと発展させよう。

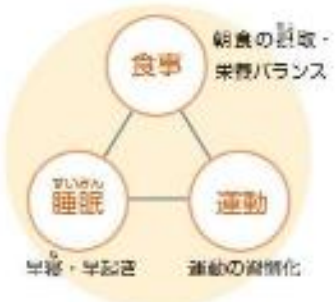
動きに対応してタイミングよく動く、バランスをとる、リズムカルに動く、力を調節して楽早く動く能力を高めよう。

様々な動作 様々な空間

運動時間の目標は1日60分以上!



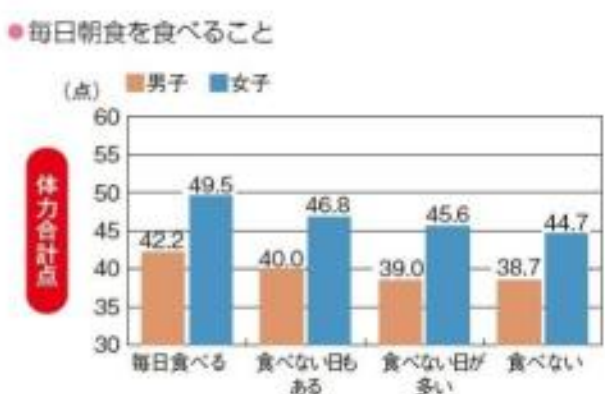
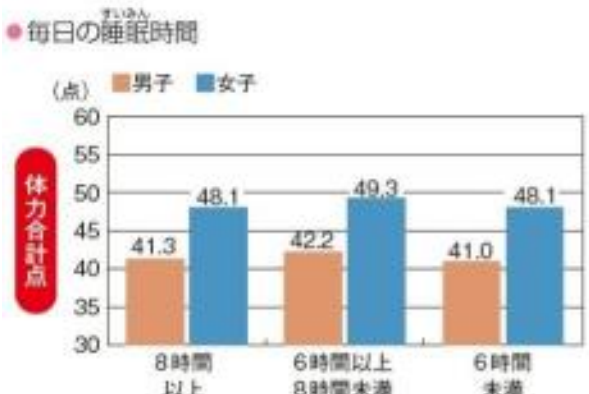
その2 生活習慣の基本を理解しよう



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



※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)