

個人カード(表)

生活習慣と体力の関係。
ひとりひとりに合わせたアドバイスもうれしい。

全国・県・学校平均との比較

※この見本は実物を約90%に縮小しています。

基礎データ		高校1年時	高校2年時	今年度	2005年	2006年	学校平均	Tスコア	期待値	Gスコア
身長(cm)	172.4	174.3	175.4	171.0			170.8	全国平均を50とした時の偏差値	あなたと同じ体格の人達の平均値	期待値を50とした時の偏差値
体重(kg)	58.4	60.0	60.5	62.2			61.1			
座高(cm)	90.6	92.3	88.0	91.2			90.5			
握力(kg)	44	46	48	43.8	43.7	40.8	56.2	44	57.1	
上体起こし(回)	30	30	35	31.9	33.2	33.1	54.8	28	62.7	
長座体前屈(cm)	51	55	45	52.6	52.0	55.0	42.9	48	46.9	
反復横とび(点)	53	47	56	56.7	56.4	59.5	48.9	53	54.3	
選り取り			6'20	6'15	6'06	5'59	49.3	6'10	48.3	
20mシャトルラン(回)	98	103	70	93.7	94.4	100.2	40.0	92	40.2	
50m走(秒)	7.20	7.60	6.81	7.22	7.37	7.33	58.4	7.26	57.0	
立ち幅とび(cm)	215	196	245	230.3	227.5	223.0	56.9	233	55.4	
ハンド投げ(m)	26	26	26	27.8	26.1	24.6	46.8	28	46.7	
判定と得点	B 54	C 51	B 60	★57.7	★56.3	★57.0				

★印は、あなたの記録が平均と同じか上回っていることを示します。

ワークシートとして活用できます
自分の体力を知り、トレーニングメニュー作成(裏面)・来年度目標設定・生活習慣改善など、自分で考え実践するためのワークシートとして活用できます。
(P10参照)

「持久走」と「20mシャトルランテスト」の2種目実施もできます。自動的に良い方の得点で判定します。

全国・県・学校平均と比較して同じか上回っている種目に★を付けています。

Gスコア
TスコアとGスコアを比較してください。

体格差による記録値を補正するもので同じ体格の生徒さんをグルーピングし、そのグループの平均・標準偏差を基に、個人別に評価基準を変えて評価したもので、小社独自の評価方法です。従来のTスコアによる評価では記録値が同じであれば、評価は同じでしたが、この評価方法では、同じ記録でも評価が違ふこととなります。個人カードのグラフ・メッセージはすべてこのGスコアをもとに作成されています。

学年	組	番	性別	姓	名	平成 2年 3月 26日生 17歳	部	活	部	歴
3	0	203	男	第一	太郎		サッカー		5	年

来年度目標を決める!
あなたの現在の記録から推定した、ホップ(低)からジャンプ(高)の目標値を表示しています。この位の目標値を設定するか自分で考えて、来年度目標を記入してください。

標準体重は日本学校保健会の計算方法で求めています。カッコ内の数値は肥満度で-19.9%~+19.9%が標準です。
BMI指数は、成人の場合18.5~24.9が標準です。

あなたの身長からみた標準体重 **64 kg (-5.8%)**
BMI指数 **19.6**
矯正視力 **右 A左 A**

学校指定種目	垂直とび	背筋力
記録値	58.0	140.0
平均	55.7	133.5
偏差値	52.9	52.5

目標の目安
ホップ(低) 48 50 52 50
ステップ(中) 35 37 39 38
ジャンプ(高) 45 51 57 53
来年度目標 60 60 60 60

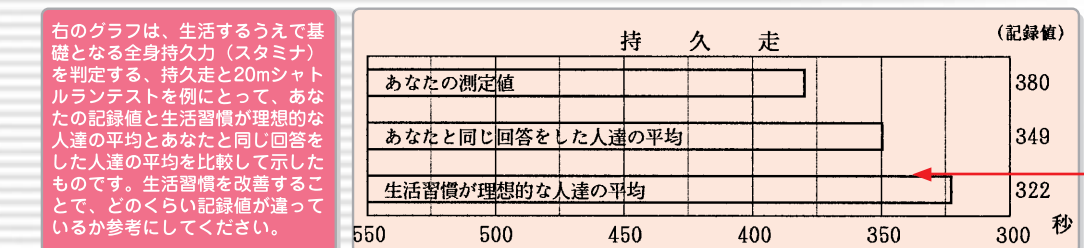
Gスコアでみたワンポイント講評
握力はなかなかのもので、すばらしい腹筋だね、この調子で柔軟性にさらに磨きをかけよう。なかなかの敏捷性だよ。まだまだスタミナをアップできる。スタミナはやればやるだけつくよ。今度は0.1秒の短縮への挑戦だ。なかなかの跳躍力だよ。上半身の筋力の強化でもっと上を

Gスコアでみた評価
頑張り もう少し ふつう 良い すばらしい 最高

第一くんは、この時期、身体発達の充実期で運動技能の飛躍的な向上を秘めているよ。自信も能力を引き出す大切なキープポイントです。第一くんは、自分の体力をふつうだと感じているけど、測定結果は「すぐれている」よ。体力を要素別にみると「持久力」には優れているが、「柔軟性」が不足しているようです。でも、体力要素のバランスは、よくとれています。体力テストの種目では、上体起こしが特に得意なようですね。登山・ボートなどで力を出せそうです。きみのスポーツマンとしての才能をもっと伸ばすようにがんばってください。

第一くん の生活習慣アンケート回答です

生活習慣アンケート	回答	生活習慣アンケート	回答
① 運動・スポーツの実施状況(学校の体育授業は除く)	週3日以上	⑧ 朝起きるのがつらいことがありますか	よくある
② 朝食の有無	時々欠かす	⑨ イライラすることがありますか	よくある
③ 体力に自信はありますか	ふつう	⑩ 授業中眠いことがありますか	よくある
④ 現在の体調はどうですか	ふつう	⑪ 今熱中していることがありますか	やや熱中
⑤ 夜食の有無	時々食べる	⑫ 1年間で体調を崩すことは	6・7回ある
⑥ 清涼飲料水をよく飲みますか	少し飲む	⑬ 学校生活は楽しいですか	楽しくない
⑦ 間食の有無	時々食べる	⑭ 体力は必要だと思いますか	やや思う



今の高校3年生は

体力に自信のある人	
朝食を毎日食べる人	71%
清涼飲料水をよく飲む人	38%
朝起きるのがつらいことがよくある人	55%
イライラすることがよくある人	25%
今とても熱中していることがある人	65%
学校生活は楽しいとおもう人	40%

体力に自信のある人	
朝食を毎日食べる人	74%
清涼飲料水をよく飲む人	21%
朝起きるのがつらいことがよくある人	52%
イライラすることがよくある人	29%
今とても熱中していることがある人	53%
学校生活は楽しいとおもう人	50%

① 運動・スポーツ			
30分未満	30分~1時間	1時間~2時間	2時間以上
42.0%	14.4%	12.7%	30.9%
② 睡眠			
6時間未満	6時間~8時間	8時間以上	
32.7%	61.9%	5.5%	
③ テレビ・ゲーム			
1時間未満	1時間~2時間	2時間~3時間	3時間以上
24.6%	31.6%	23.0%	20.7%
④ 勉強			
1時間未満	1時間~2時間	2時間~3時間	3時間以上
63.8%	21.0%	10.2%	5.0%
⑤ 自由・遊び			
1時間未満	1時間~2時間	2時間~3時間	3時間以上
20.2%	25.8%	20.0%	34.0%

標準体重
日本学校保健会の最新の計算方法で標準体重と肥満度を求めています。

学校独自種目の表示

来年度目標の設定
生徒の体力に応じた目標のめやすを示しているのので、それを参考にして目標を設定できます。

目標達成評価システムとの連動
See-Plan-Do-Checkとして、目標達成評価システムを利用して効果が発揮されます。
(P26参照)

ワンポイントメッセージ

生活習慣アンケートの結果から、生活習慣を改善することで、どのくらい体力が進歩するかが明示。同学年の人達と自分を比較できます。

来年度目標を記入して、裏面のトレーニングプログラムを作成しよう。

あなたの学年の判定別人数	A	C	D	E	?	あなたの順位	持久走で判定しています。
	27	58	34	8	1	53位	128人中

Gスコアでみた体力要素別バランス判定図

体力要素	要素の説明	評価
瞬間発力	重量上げなどにみられる瞬間的に発揮される力	⑤ なかなか優秀
パワー	野球のホームランやハレーボールのスパイクにみられる力	④ まずまず優秀
持久力	長距離走や山登りなどにみられる長続きする力	⑤ なかなか優秀
全身持久力	マラソンを走したり、サッカーの試合を最後まで続ける力	⑤ まずまず優秀
敏捷性	バスケットやサッカーの素早いドリブルをおこなう能力	④ まずまず優秀
柔軟性	体操などにみられる体や関節の柔らかさ	⑤ まずまずだね

総合評価
第一くんはこの時期、身体発達の充実期で運動技能の飛躍的な向上を秘めているよ。自信も能力を引き出す大切なキープポイントです。第一くんは、自分の体力をふつうだと感じているけど、測定結果は「すぐれている」よ。体力を要素別にみると「持久力」には優れているが、「柔軟性」が不足しているようです。でも、体力要素のバランスは、よくとれています。体力テストの種目では、上体起こしが特に得意なようですね。登山・ボートなどで力を出せそうです。きみのスポーツマンとしての才能をもっと伸ばすようにがんばってください。

トレーニングアドバイス
全身持久力(スタミナ)をつけるには、ランニングが効果的です。スピードと時間を徐々に増やしていきましょう。また、脚のパワーをつけるため、ケンケン足や垂直とびを毎日おこなうとよいでしょう。サッカーでは、まず、試合中にバテないための全身持久力が必要です。つぎに、キックの飛距離を伸ばすこと、正確なパスコントロールのための筋肉のパワーが大切です。第一くんの、加入クラブの適性は、まあまあといったところですね。これからは、適性能力に、より一層の磨きをかけて、きみのスポーツマンとしての資質が十分に開花できるように、がんばってください。

体力要素別判定(前年との比較)

