生徒指導台帳

体格・体力・アンケートをコンパクトに。

体格・体力・アンケートをコンパクトにまとめたもので、
担任の先生の指導資料として活用できます。

POINT

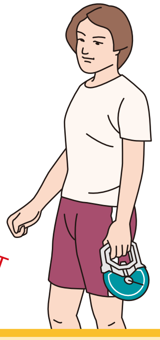
Gスコア（体格からみた期待値を50とした偏差値）**による10段階判定**
★は前回よりアップ

総合判定					
筋力			全身持久力	機敏性	柔軟性
瞬発力	パワー	持久力			
① (4)	① (3)	② (3)	① (3)	① (3)	⑧ (4) ★
④ (4)	④ (5)	⑦ (6) ★	⑥ (5) ★	⑥ (6)	⑦ (8)
⑥ (7)	⑦ (7)	⑦ (8)	⑥ (6)	⑥ (7)	⑩ (5) ★
⑥ (6)	⑤ (6)	⑤ (5)	④ (5)	⑥ (6)	⑨ (8)

POINT

生徒指導用アンケート

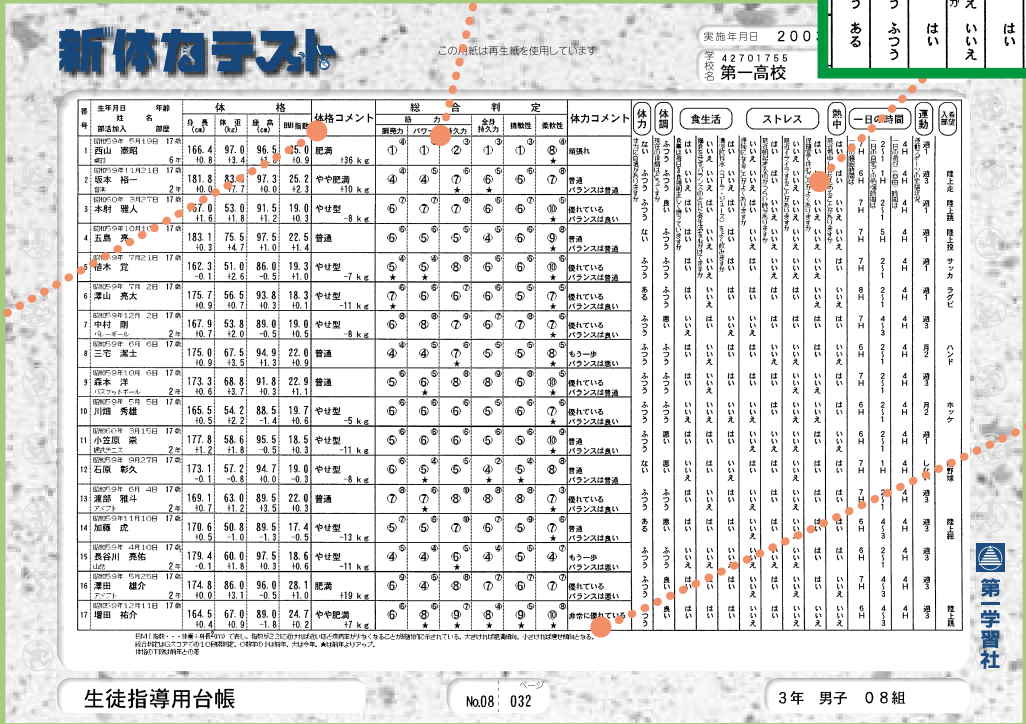
項目	質問						
体力	体力に自信がありますか	ない	ふつう	ふつう	ない	ふつう	ある
体調	現在の体調はどうですか	ふつう	ふつう	良い	ふつう	ふつう	ふつう
食生活	食事は毎日3食規則正しく摂っていますか	はい	いいえ	はい	はい	はい	はい
食生活	偏食をせずバランスのとれた食生活を心がけてますか	いいえ	いいえ	はい	いいえ	いいえ	いいえ
食生活	清涼飲料水（コーラ・ジュース）をよく飲みますか	はい	いいえ	はい	はい	はい	はい
ストレス	便秘になることがよくありますか	いいえ	いいえ	はい	いいえ	はい	はい
ストレス	最近朝起きるのがつらい時がありますか	はい	はい	いいえ	いいえ	いいえ	はい
ストレス	最近イライラすることがありますか	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	はい
ストレス	保健室で休むことがよくありますか	はい	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ	いいえ
熱中	最近熱中し打ち込めることがありますか	はい	はい	いいえ	いいえ	はい	いいえ
一日の時間	一日の睡眠時間は	7H	6H	7H	7H	7H	8H
一日の時間	一日の自宅での勉強時間は	2~1	1H	2~1	5H	2~1	2~1
一日の時間	一日の遊び（自由）時間は	4H	4H	4H	4H	4H	4H
運動	運動スポーツの実施状況	週1	週3	週1	週1	週1	週1
希望入部			陸上走	陸上跳	陸上投	サッカ	ラグビ



POINT

体格コメント
標準体重との差

体格コメント
肥満 +36 kg
やや肥満 +10 kg
やせ型 -8 kg
普通
やせ型 -7 kg
やせ型 -11 kg
やせ型 -8 kg
普通
普通



POINT

体力コメント

体力コメント
頑張れ
普通 バランスは普通
優れている バランスは良い
普通 バランスは普通
優れている バランスは普通
優れている バランスは良い
優れている バランスは良い
もう一歩 バランスは悪い