

個人カード

裏面にトレーニングメニューの作成方法と例を載せてあります。これを参考にして、自己トレーニングメニューを作成する仕組みとなっています。

記録表 (A4判)

※台帳形式のものも用意しています。

記録表に記入してお送り下さい

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。

体力証 (A4判) ★全員に発行します★

あなたの新体力テストの結果です
これからも 元気いっぱいからだを動かして
体力向上にはげてください

あなたの判定) **B**

種目	記録	判定	種目	記録	判定
身長	134.9	13	50m走	9.60	9
体重	30.6	17	ソフト投げ	7.2	7
体高	72.6	13	立幅	188	24
握力	13	19	ソフト投げ	7.2	7
上体起こし	21	23	ソフト投げ	7.2	7
長座体前屈	30	43	ソフト投げ	7.2	7
反復横とび	40	56	ソフト投げ	7.2	7
20mシャトルラン	51	66	ソフト投げ	7.2	7
50m走	9.60	9	ソフト投げ	7.2	7
立ち幅とび	169	182	ソフト投げ	7.2	7
ソフト投げ	15	27	ソフト投げ	7.2	7
段階と得点	B 52	B 62	ソフト投げ	7.2	7
	B 68	★ 60.6	ソフト投げ	7.2	7
		★ 61.7	ソフト投げ	7.2	7

平成19年度(2007年度) 第一小学校

プラス

学校の箇所は、学校長(名)を入れています。

年度比較

新体力テスト個人カード

実施年月: 2007年06月 | 学校名: 20702725 第一小学校

※全国平均は文部科学省スポーツ青少年局発行「平成17年度体力運動能力調査報告書」より引用

基礎データ	記録値(きろくち) ○数字は得点(とくてん)		全国(ぜんこく)平均		県(けん)平均		学校平均	
	前々年度	前年度	2005年	2006年	2005年	2006年	2005年	2006年
身長 (cm)	134.9	140.0	145.7	145.3	146.2	144.8		
体重 (kg)	30.6	32.6	36.0	38.7	41.2	38.0		
体高 (cm)	72.6	76.9	77.3	77.7	78.3	78.1		
握力 (kg)	13	17	19	20.4	22.2	★ 18.5	46.8	20
上体起こし (回)	21	21	23	★ 21.0	★ 20.9	★ 21.8	53.6	20
長座体前屈 (cm)	30	44	43	★ 34.5	★ 34.9	★ 36.7	60.6	35
反復横とび (点)	40	49	56	★ 44.6	★ 45.4	★ 49.3	67.6	43
20mシャトルラン (回)	51	78	66	★ 57.3	★ 57.9	72.3	54.1	57
50m走 (秒)	9.60	8.82	8.26	★ 8.95	★ 8.89	★ 8.58	59.1	8.71
立ち幅とび (cm)	169	160	182	★ 165.4	★ 164.8	★ 154.6	58.6	171
ソフト投げ (m)	15	20	27	29.8	30.2	★ 26.1	46.9	29
段階と得点	B 52	B 62	B 68	★ 60.6		★ 61.7		

★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。

あなたの学年の段階別人数

段階	A	B	C	D	E
人数	8	17	13	11	1

Gスコアでみた体力要素別バランス判定図

筋力発力 (Muscle Power) 50
持久力 (Endurance) 50
敏捷性 (Agility) 50
柔軟性 (Flexibility) 50

筋力発力: 5 (がんばってるね)
筋力: 5 (がんばってるね)
持久力: 7 (うしろめです)
敏捷性: 7 (うしろめです)
柔軟性: 8 (かなりうしろめ)

総合評価

おうちのひとによんでもらってください。

第一くんはこの時期、第2の発育急進期なので体格・体力が充実してきます。第一くんの体力は大変素晴らしい。でも君自身、体力に自信がないのはなぜかな。「できる」という自信がさらに君をパワーアップ！体力を要素別に見てみると「すばやき」には優れていますが、「しゅん発力」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、反復横とびが特に得意なようですね。体がすばやく動く人は、頭の回転も早い傾向があります。君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。

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児童をグルーピングし、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になります。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。

標準体重

学校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。

来年度目標の目安

児童が自分の体力を知り、維持改善するために、自分でトレーニングメニューを作成し、来年度の目標を決定するための目安を表示しています。

学年: 6 | 学期: 0 | 学期番号: 3 | 性別: 1 | 性別番号: 6 | 名前: 第一 太郎 | 生年月日: 平成 7年10月 4日生 | 年齢: 11歳 | スポーツ: 野球

あなたの身長からみた標準体重: 38 kg (-7.3%)
BMI指数: 16.9
視力(のよ) 右 A左 A

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。

視力: A 1.0以上, B 0.7以上~1.0未満, C 0.3以上~0.7未満, D 0.3未満

あなたの来年度の目標値を記入し保管してください。

Gスコアでみたワンポイント講評

にぎる力はまずまずです
もっと上をめざしてがんばれ
すばらしいやわらかさですね
すばやいごきにはまいました
かなりのスタミナですね
あと0.1びようちぢめよう
とぶ力はたいしたもの
パワーをつけてもっととおくへ

このアンケートの結果から、あなたの生活習慣についても一度考えてみて、改善しなければいけない点があれば、改善するように努力してください。

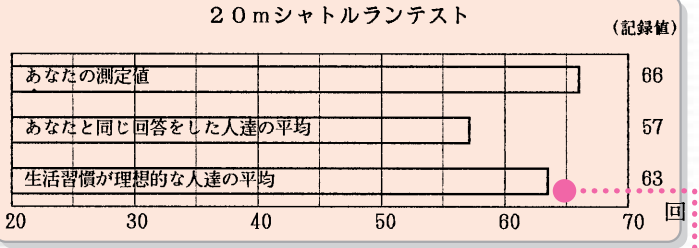
おうちのひとにみてもらってください。

第一くんの体力を全体的にみると、優れています。この実力をもっとバランスよくパワーアップさせるために、毎日の生活リズムに合った健康的な無理のない体力トレーニングを心がけてください。つぎは、最高の“A”をめざして、がんばれ！ 期待しています。

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(体育授業を除く)	週1~2日程度	⑥ 学校の給食は全部食べられますか	はい
② 現在の体調はどうか	良い	⑦ コーラ・ジュースをよく飲みますか	はい
③ 体力に自信はありますか	毎日	⑧ 排便は毎日ありますか	はい
④ 朝食は食べますか	毎日食べる	⑨ 最近起きるのがつらいことがありますか	いいえ
⑤ 食事は3食規則正しく摂っていますか	はい		

右のグラフは、生活するうえで基礎となる全身持久力(スタミナ)を判定する、20Mシャトルランテストを例にとって、あなたの記録値と生活習慣が理想的な人達の平均とあなたと同じ回答をした人達の平均を比較して示したものです。生活習慣を改善することで、どのくらい記録値が違っているか参考してください。



今の小学6年生は

生活習慣	体力に自信のある人	体力に自信のない人
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)	20%	9%
② 睡眠 (6時間未満, 6時間~8時間, 8時間以上)	85%	85%
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)	74%	65%
④ 勉強 (1時間未満, 1時間~2時間, 3時間~4時間, 5時間以上)	51%	47%
⑤ 自由・遊び (1時間未満, 1時間~2時間, 3時間~4時間, 5時間以上)	72%	72%

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、どのくらい体力が増進するかを明示。

体力要素別判定 (前年との比較)

ワンポイントメッセージ

