

体力テスト記録用紙（中・高等学校用）

年	組	名		男	4月1日現在の年齢
	番	前		女	歳

体	格	身長	cm	体重	kg
---	---	----	----	----	----

項		目		記		録		得	点
1	握力	右	1回目	kg	2回目	kg			
		左	1回目	kg	2回目	kg			
		平均				kg			
2	上体起こし						回		
3	長座体前屈		1回目	cm	2回目	cm			
4	反復横とび		1回目	点	2回目	点			
5	20mシャトルラン		回	または	持久走	分	秒		
6	50m走						秒		
7	立ち幅とび		1回目	cm	2回目	cm			
8	ハンドボール投げ		1回目	m	2回目	m			

得点合計	総合評価
------	------

※2回テストする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけます。

ライフスタイル調査

Q1 運動部やスポーツクラブへはいつていますか	1. はいっている 2. はいっていない
Q2 運動やスポーツをどのくらいしていますか (学校の体育の授業は除きます)	1. ほとんど毎日(週に3日以上) 2. ときどき(週に1~2日くらい) 3. ときたま(月1~3日くらい) 4. しない
Q3 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの時間しますか (学校の体育の授業は除きます)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上
Q4 朝食は食べますか	1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. 毎日食べない
Q5 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上
Q6 1日にどのくらいテレビを見ますか (学習以外のスマホ・タブレット・テレビ・ゲームを見る時間)	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上
Q7 ぐっすり眠る(よく眠る)ことができますか	1. 週に6日以上 2. 週に4~5日 3. 週に2~3日 4. 週に1日以下
Q8 なんでも最後までやりとげたいと思いますか	1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. あまりそう思わない 4. まったくそう思わない

※ライフスタイル調査については、もっとも近いものの番号に○をつけます。