

年度

体 力 テ ス ト 個 人 票

学年		組		番号		性別	男 ・ 女 ・ 答えたくない	名前	
----	--	---	--	----	--	----	----------------	----	--

テスト項目			記録(きろく)……よい方に○をつけましょう				
1	あく握 りよ 力	右	1回目	kg	2回目	kg	
		左	1回目	kg	2回目	kg	
2	じょうたい 上 体	おこし				回	
3	ちようぎ 長 座	たいぜん 体 前	くつ 屈	1回目	cm	2回目	cm
4	はんぷく 反 復	よこ 横	とび	1回目	点	2回目	点
5	じ 持	きゆう 久	そう 走		分		秒
	20 m シャトルラン		お 折	かえ 返	すう 数		回
6	50	m	走				秒
7	たち 立 ち	はば 幅	とび	1回目	cm	2回目	cm
8	ボ ポ	ー ー	ル ル	な 投	げ	1回目	m

運 動 ・ ス ポ ー ツ や 生 活 の 仕 方 に 関 す る ア ン ケ ー ト

(各質問にあてはまる答えの番号を書いてください)

1	運動やスポーツをすることは好きですか？ <small>(体育の時間や運動部活動、野外での運動遊びも含まれます)</small> 1. 大好き 2. わりと好き 3. あまり好きではない 4. 好きでない	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>
2	運動やスポーツをどのくらいしていますか？ <small>(学校の体育の授業は除きます)</small> 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. あまりしない (月に1~3日くらい) 4. しない	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>
3	1日の運動・スポーツの実施時間はどのくらいですか？ <small>(学校の体育の授業は除きます)</small> 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	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>
4	学校の運動部や地域のスポーツクラブへ入っていますか？ 1. 学校の運動部に入っている 2. 地域のスポーツクラブに入っている 3. 学校の運動部と地域のスポーツクラブに入っている 4. 入っていない	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>
5	1日の睡眠時間はどれくらいですか？ 1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>
6	朝食は食べますか？ 1. 毎日か、ほとんど毎日食べる 2. 時々食べないことがある 3. 食べないか、ほとんど毎日食べない	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>
7	平日について聞きます。学習以外で一日にどのくらいの時間、テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面を見ていますか？ 1. 5時間以上 2. 4時間以上5時間未満 3. 3時間以上4時間未満 4. 2時間以上3時間未満 5. 1時間以上2時間未満 6. 1時間未満 7. 全く見ない	<input style="width: 40px; height: 30px;" type="text"/>