



保健体育 3学年 学習サポート

取り組んだ日 月 日 ()

名前 _____

先生からのコメント	・毎年行っている体力テストを今年度も行います。自分のテスト結果を計算できるように練習をしておきましょう。また、各自家庭でトレーニングを行い、良い結果をめざしましょう。
補助教材	・教科書：なし（裏面の表を参照） ・動画：なし

【課題1】

下の記録表を見て、項目別得点表を参考にして、右の太枠に得点を書き入れなさい。また総合評価基準表を参考にして、最終評価（A～E）を記入しなさい。

R2 新体力テスト記録用紙




3年 S組 10番		氏名	市川 太郎				
性別	男・女	令和2年4月1日現在の年齢	17歳				
項目	記録			得点			
1. 握力	右	1回目 30 kg	2回目 32 kg				
	左	1回目 28 kg	2回目 29 kg				
	平均	<u>30.5</u> kg ※kg未満は四捨五入する。					
2. 上体起こし	<u>25</u> 回						
3. 長座体前屈	1回目 50 cm	2回目 <u>57</u> cm					
4. 反復横とび	1回目 39 回	2回目 <u>44</u> 回					
5. 20mシャトルラン	折り返し回数 <u>85</u> 回						
6. 50m走	<u>7.9</u> 秒						
7. 立ち幅とび	1回目 <u>190</u> cm	2回目 188 cm					
8. ハンドボール投げ	1回目 37 m	2回目 <u>40</u> m					
得点合計							
総合評価		A	B	C	D	E	

項目別得点表									
男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4' 59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5' 00"~5' 16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5' 17"~5' 33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5' 34"~5' 55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5' 56"~6' 22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6' 23"~6' 50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6' 51"~7' 30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7' 31"~8' 19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8' 20"~9' 20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9' 21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

総合評価基準表								
段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

【課題2】

体カテストの種目につながる体カづくりをおこないましょう！

体カテストの種目	つながる体カづくり
長座体前屈	ストレッチ 
上体起こし	腹筋 
立ち幅跳び、20mシャトルラン、反復横跳び	なわとび 
ハンドボール投げ	腕立て伏せ 
握力	グーパー体操 