

小学校 男子用



仙台・宮城観光 PR 担当課長 むすび丸

体力・運動能力テスト記録記入カード

名前	
----	--

◇自分の記録が当てはまるらんに記録を書きこみましょう。(目標のらんに色をぬるのもいいですね)

種目名	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
握力 (Kg)	4kg以下	5~6	7~8	9~10	11~13	14~16	17~19	20~22	23~25	26以上
上体起こし (回)	2回以下	3~5	6~8	9~11	12~14	15~17	18~19	20~22	23~25	26以上
長座体前屈 (cm)	14cm以下	15~18	19~22	23~26	27~29	30~33	34~37	38~42	43~48	49以上
反復横とび (点)	17点以下	18~21	22~25	26~29	30~33	34~37	38~41	42~45	46~49	50以上
シャトルラン (回)	7回以下	8~9	10~14	15~22	23~32	33~44	45~56	57~68	69~79	80以上
50m走 (秒)	13.1秒以上	12.3~13.0	11.5~12.2	10.7~11.4	10.0~10.6	9.4~9.9	8.9~9.3	8.5~8.8	8.1~8.4	8.0以下
立ち幅とび (cm)	92cm以下	93~104	105~116	117~129	130~142	143~155	156~167	168~179	180~191	192以上
ボール投げ (m)	4m以下	5~6	7~9	10~12	13~17	18~23	24~29	30~34	35~39	40以上

段階	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

小学校 女子用



仙台・宮城観光 PR 担当課長 むすび丸

体力・運動能力テスト記録記入カード

名前	
----	--

◇自分の記録が当てはまるらんに記録を書きこみましょう。(目標のらんに色をぬるのもいいですね)

種目名	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
握力 <small>あくりよく</small>	3kg以下	4~6	7~8	9~10	11~12	13~15	16~18	19~21	22~24	25以上
上体起こし <small>じょうたいおこし</small>	2回以下	3~5	6~8	9~11	12~13	14~15	16~17	18~19	20~22	23以上
長座体前屈 <small>ちようざたいぜんくつ</small>	17cm以下	18~20	21~24	25~28	29~32	33~36	37~40	41~45	46~51	52以上
反復横とび <small>はんぷくよこ</small>	16点以下	17~20	21~24	25~27	28~31	32~35	36~39	40~42	43~46	47以上
シャトルラン	7回以下	8~9	10~13	14~18	19~25	26~34	35~43	44~53	54~63	64以上
50m走 <small>そう</small>	13.3秒以上	12.5~13.2	11.7~12.4	11.0~11.6	10.3~10.9	9.7~10.2	9.2~9.6	8.8~9.1	8.4~8.7	8.3以下
立ち幅とび <small>たはば</small>	84cm以下	85~97	98~108	109~120	121~133	134~146	147~159	160~169	170~180	181以上
ボール投げ <small>な</small>	3m以下	4	5	6~7	8~10	11~13	14~16	17~20	21~24	25以上

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下