

「運動」のページの活用例

「体力・運動能力調査結果」・「各種目の記録の変化」の活用法（運動2～27）

- ① 毎年継続的な記録の記入により、体力・運動能力の伸びを実感できます。
- ② Tスコアは、日本レクリエーション協会「子どもの体力向上」等を参考にしてください。（参考HP「13運動」）
- ③ 各年度の福島県平均値や全国平均値なども、健康教育課HPでご確認ください。（体力・運動能力調査結果については、集計の関係上、全国平均値は1年前のデータになっています）

【体力・運動能力調査結果の記録例】 小学校4年生

目 分	握 力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
全 国	14.9	17.6	30.2	38.7	38.3
福島県男子	14.9	17.2	30.2	38.3	38.3
福島県女子	14.1	16.2	33.2	36.8	36.8
Tスコア	66.7	54.7	48.7	51.8	51.8

目 分	20mシットラン (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
全 国	44.0	9.6	142.7	22.3
福島県男子	40.5	9.8	143.5	20.9
福島県女子	32.8	10.0	136.0	12.5
Tスコア	48.4	47.6	57.5	45.3

☆ 自分のTスコアを、下のレーダーチャートに表してみよう。

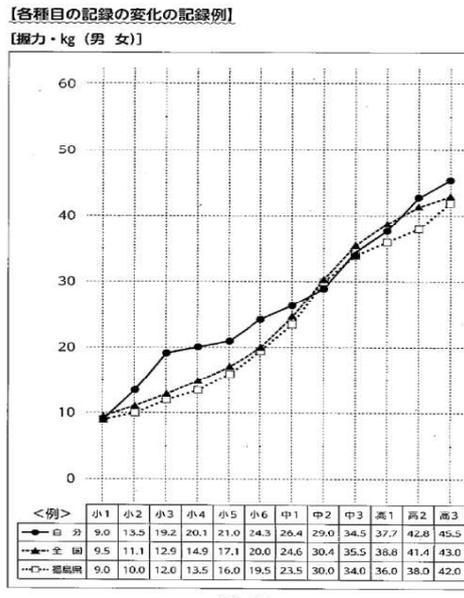
Tスコアとは、全国平均を50としたときの自分の記録の位置を数したものをいう。

合計得点
自分の点数 **52点**
全国平均 **49.8点**

判定
B

全国平均と比べて一番よかった種目は・・・ **握 力**
全国平均と比べて一番下回った種目は・・・ **50m走**

がんばりたいことは
ぼくは50m走がおそかったので、体育のダッシュをがんばります。
体もかたいので、おふろあがりにじゅうなんを毎日やりたいです。



「運動の記録」の活用法（運動30～47）

- ① 授業や各種記録会で計測したタイムや回数などの記録ができます。
- ② 授業の反省や感想を記入するなど、学習での活用も可能です。

【記載例：小学校】

月 日	○めあて ◇そのためには… ☆がんばったこと □感想
4月	☆運動身体づくりプログラムのカエルの足うちができるようになった。
5月	□運動会の120㍓競争で2位だった。くやしかった
7月	○水泳：クロールで50㍓泳ぐ ◇息つぎをしっかりとる
10月	○校内持久走大会で6位に入る

【記載例：中学校】

運動種目	記 録	年月日	
陸上競技	3年男子100㍓ (中体連)	12秒8(県北7位)	H27.5.13
陸上競技	1500㍓ (授業)	5分35秒	H27.5.30
サッカー	サッカー (中体連)	県3位	H27.7.24

【記載例：中学校】

月 日	○目標 ◇達成のための方法 ☆努力したこと □振り返り
4月	○部活動のバレーボールで地区大会で優勝する。
5月	◇バレーボールのサーブレシーブの練習をする。
6月	□授業の走り幅跳びで5㍓を跳ぶことができた。
7月	☆駅伝の選手になるために自主練習をした。