

令和5年度 新体力テスト記録表 (中・高校生用)

No	名 前			鳥 取 県
1	令和5年4月1日現在の年齢	歳	2 性別	1. 男 2. 女
3	都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町 村
4	所 属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制
5	運動部やスポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない		
6	運動・スポーツの実施状況 (保健体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日 (週に3日以上) 2. ときどき (週に1~2日程度) 3. ときたま (月に1~3日程度) 4. しない		
7	1日の運動・スポーツ実施時間 (保健体育の授業を除く)	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
8	朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない		
9	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
10	1日のテレビ視聴時間 (テレビゲームも含む)	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
11	1日のパソコンや携帯電話の 利用時間(SNSの利用も含む)	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
12	体 格	1. 身長	c m	2. 体重
				k g

項 目		記 録		得 点
1	握 力	右	1回目 k g 2回目 k g	
		左	1回目 k g 2回目 k g	
		平均	k g	
2	上体起こし			回
3	長座体前屈	1回目	c m 2回目 c m	
4	反復横とび	1回目	点 2回目 点	
5	20mシャトルラン (往復持久走)	折り返し数	回(最大酸素摂取量	ml/kg・分)
6	50m走			秒
7	立ち幅とび	1回目	c m 2回目 c m	
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		A	B	C D E

※この記録用紙は、統計以外の目的には使用いたしません。