

令和6年度 新体力テスト記録カード 活用の手引き



HOKKAIDO
BOARD OF
EDUCATION

北海道教育庁学校教育局健康・体育課

新体力テスト結果 記録カード (Sheet 1) の具体的な活用内容について

新体力テスト結果 記録カード

6 年 1 組 10 番 氏名 北海太郎

1 新体力テストの自分の目標を立ててみましょう！

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	総合評価
昨年度の自分の記録										
今年の目標記録										

新体力テストの実施に向けた自己記録の確認及び今年度の目標設定

2 新体力テストの結果をまとめてみましょう

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	総合評価
全国の6年生の平均記録	19.86	19.67	40.55	44.05	46.49	9.17	158.1	16.55		
北海太郎	20	18	42	36	40	8.8	172	14		
全国の6年生の平均得点	8	8	7	9	8	7	7	7	61.72	C
北海太郎	8	8	8	7	7	8	9	7	62	C
得点素点	8	8	8	7	7	8	9	7		

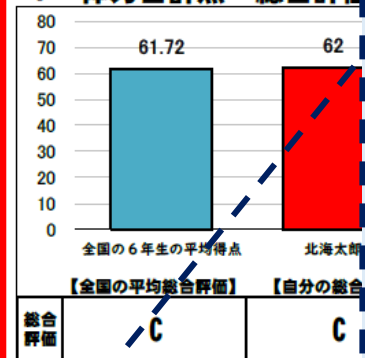
自分の体力・運動能力のバランスを把握

全国の同学年の児童生徒の平均記録と比較し、自分の長所や課題を把握

3 自分の体力・運動能力のバランスを知ろう



4 体力合計点・総合評価



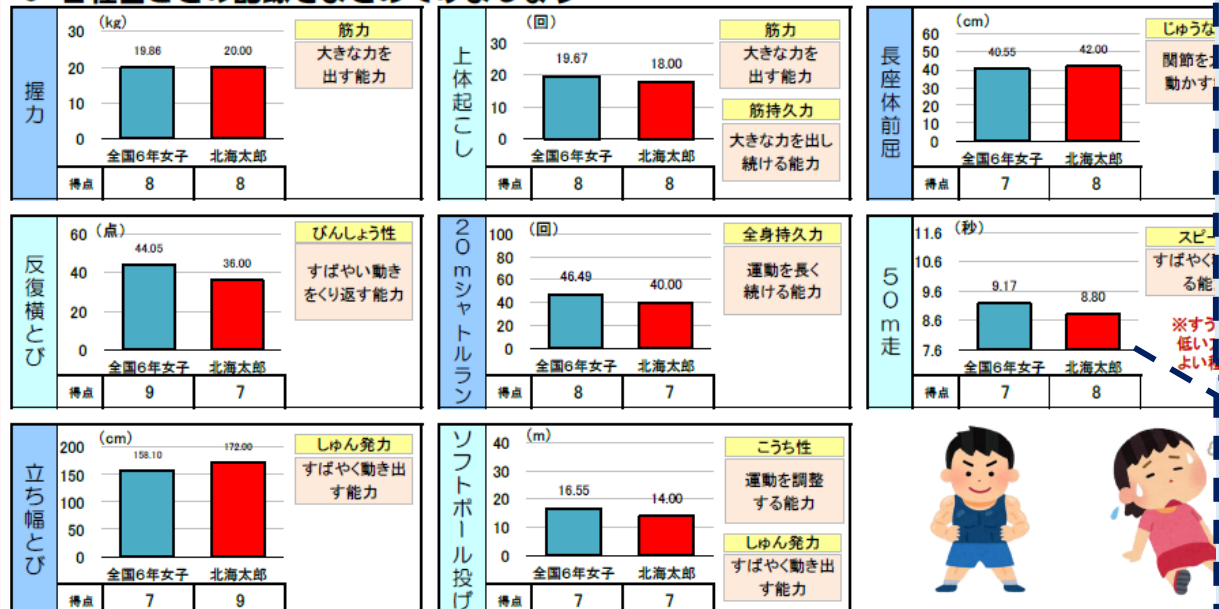
全国体力・運動能力、運動習慣等調査の「北海道版結果報告書」から見た体力に関わる児童生徒の内面の現状を把握

5 運動について考えてみよう

運動やスポーツをすることが好き	2
体育の学習の中で「できるようになった」や「わかるようになった」ということをかんじている	2
むずかしいことでもしつぱいをおそれないでチャレンジしていると思う	1
自分にはよいところがあると思う	1

※ 1: あてはまる。2: ややあてはまる。3: ややあてはまらない。4: あてはまらない。

6 各種目ごとの記録をまとめてみましょう



全国体力・運動能力、運動習慣等調査の「北海道版結果報告書」から見た体力に関わる児童生徒の内面の現状を把握

各種目における自分の長所や今後高めていくべき体力・運動能力を把握

新体力テスト結果 ふり返しカード

0	年	0	組	0	番	氏名	0
---	---	---	---	---	---	----	---

新体力テストの結果をまとめることにより、自己変容や今後の自分の体力向上に向けた課題を明確化

[illegible]

③ 全国の6年生の平均記録を下
た種目を書いてみよう！

体づくりの運動遊びや体づくり運動、体育理論等と関連付けながら、自己の課題解決に向けた運動内容を設定

(例) 20分シャトルランが下回っていたので、これからは自転車を使う回数を少し減らして、長く歩いたり走ったりする運動をする回数を増やす。

運動習慣の定着に向け、日常生活の中で自己の課題に応じた運動をどの時間に取り入れるかを考えて設定し、明確化

	6:30	7:00	7:30	8:00		15:30	16:00		18:00		19:30	20:30		22:00
--	------	------	------	------	--	-------	-------	--	-------	--	-------	-------	--	-------

例	すいみん	みしたく おきる	朝ごはん	登校	学校	下校	・遊び ・運動 ・読書 など	・晩ごはん ・お風呂 など	家庭学習 ・勉強 ・宿題	だんらん ・テレビ ・読書 など	すいみん
---	------	-------------	------	----	----	----	-------------------------	---------------------	--------------------	---------------------------	------

	6:00	7:00	8:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
自分の生活				学校						

新体力テスト記録カードの活用手順について

新体力テスト結果 記録カード

6 年 1 組 10 番 氏名 1 北海太郎

1 新体力テストの自分の目標を立ててみましょう！

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	総合評価
昨年度の自分の記録										2
今年の目標記録										

2 新体力テストの結果をまとめてみましょう

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	体力合計点	総合評価
全国の6年生の平均記録	19.86	19.67	40.55	44.05	46.49	9.17	158.1	16.55		3
北海太郎	20	18	42	36	40	8.8	172	14		
全国の6年生の平均得点	8	8	7	9	8	7	7	7	61.72	C
北海太郎	8	8	8	7	7	8	9	7	62	C
得点差点	8	8	8	7	7	8	9	7		4

① 黄色のセルに学年・組・出席番号・名前を入力
(シート下部のグラフや別シートにも反映されます)

② 新体力テスト開始前に、白のセルに昨年度の記録、ピンクのセルに今年度の記録を入力

③ 上段の青色のセルに今年度の記録を入力

④・⑤ ③に今年度の記録を入力すると自動的に記録に応じた得点が青色の枠囲みの④に入力されます。

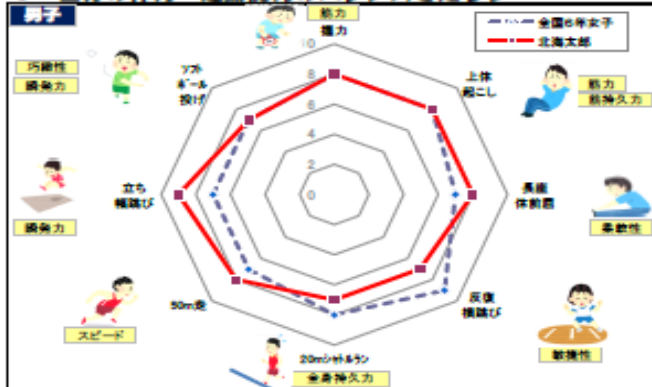
④に自動的に入力された数値を黄色の枠囲みの⑤にそのまま転記することにより、右端の体力合計点や総合評価が自動的に入力されます。また、下のレーダーチャートや各種目ごとの棒グラフにも自動的に反映されます。

(④の記録を得点に換算する数式が長く、数値が自動的に下のレーダーチャートに反映されないため、⑤に手打ち願います。)

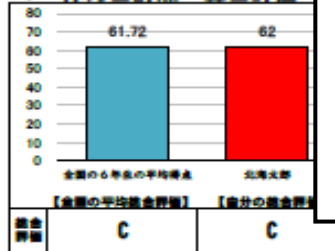
5 運動について考えてみよう

運動やスポーツをすることが好き	
体育の学習の中で「できるようになった」や「わかるようになった」ということをかんじている	
体育の授業では、進んで学習している	
毎日、朝食を食べている	

3 自分の体力・運動能力のバランスを知ろう



4 体力合計点・総合評価



5 運動について考えてみよう

運動やスポーツをすることが好き	
体育の学習の中で「できるようになった」や「わかるようになった」ということをかんじている	
体育の授業では、進んで学習している	
毎日、朝食を食べている	

6 各種目ごとの記録をまとめてみましょう



⑥ 令和5年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、体力・運動能力との関連が見られた児童生徒質問紙項目の内容に係る現在の状況を把握できるようピンクのセルにドロップダウンリストが設定されていますので、該当する数値を選択し、入力してください。