

令和4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

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

新体カテスト結果 記録カード

6 年 1 組 10 番 氏名 北海太郎

1 新体カ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										

新体カ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

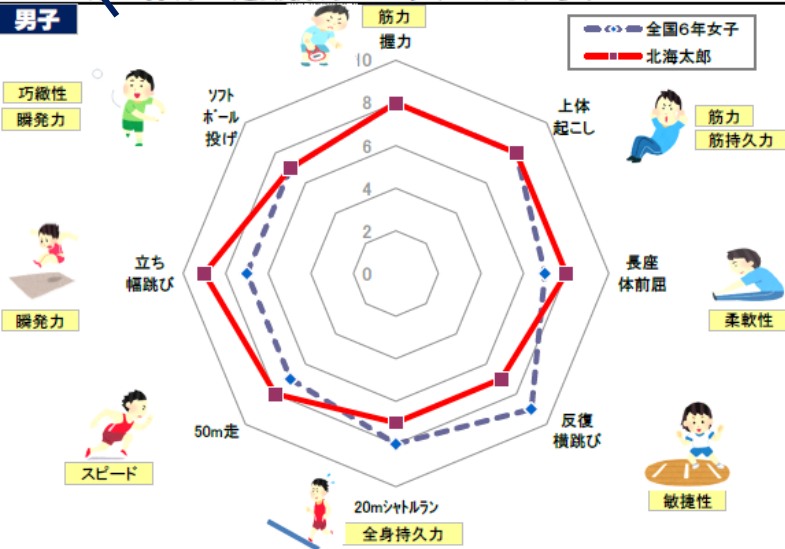
2 新体カテストの結果をまとめてみましょう

	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		

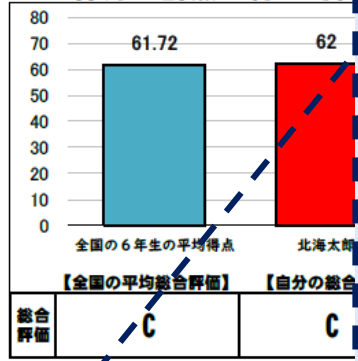
自分の体力・運動能力のバランスを把握

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

新体カテスト記録カードの活用手順について

新体カテスト結果 記録カード

6 年 1 組 10 番 氏名 1 北海太郎

1 新体カ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 新体カ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
得点集点	8	8	8	7	7	8	9	7		

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 新体カテスト開始前に、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

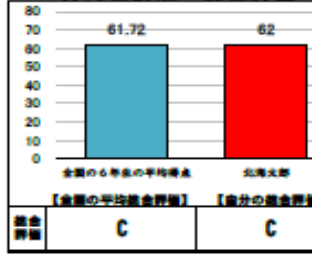
運動やスポーツをすることが好き	2
体育の学習の中で「できるようになった」や「わかるようになった」ということをかんじている	2
むずかしいことでもしっほいをあきらめないでようせんしていると思う	1
自分にはよいところがあると思う	1

※ 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

3 自分の体力・運動能力のバランスを知ろう



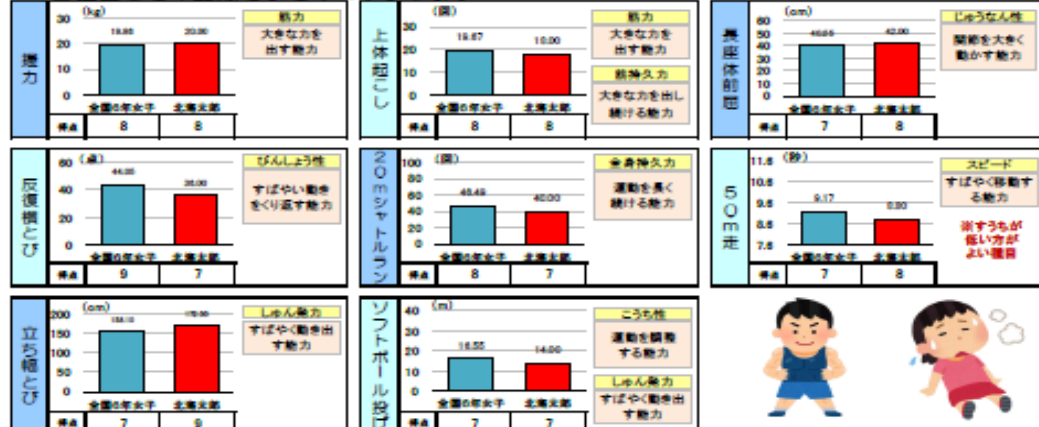
4 体力合計点・総合評価



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	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っほいをあきらめないでようせんしていると思う	1
自分にはよいところがあると思う	1

6 各種目ごとの記録をまとめてみましょう



⑥ 令和3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。