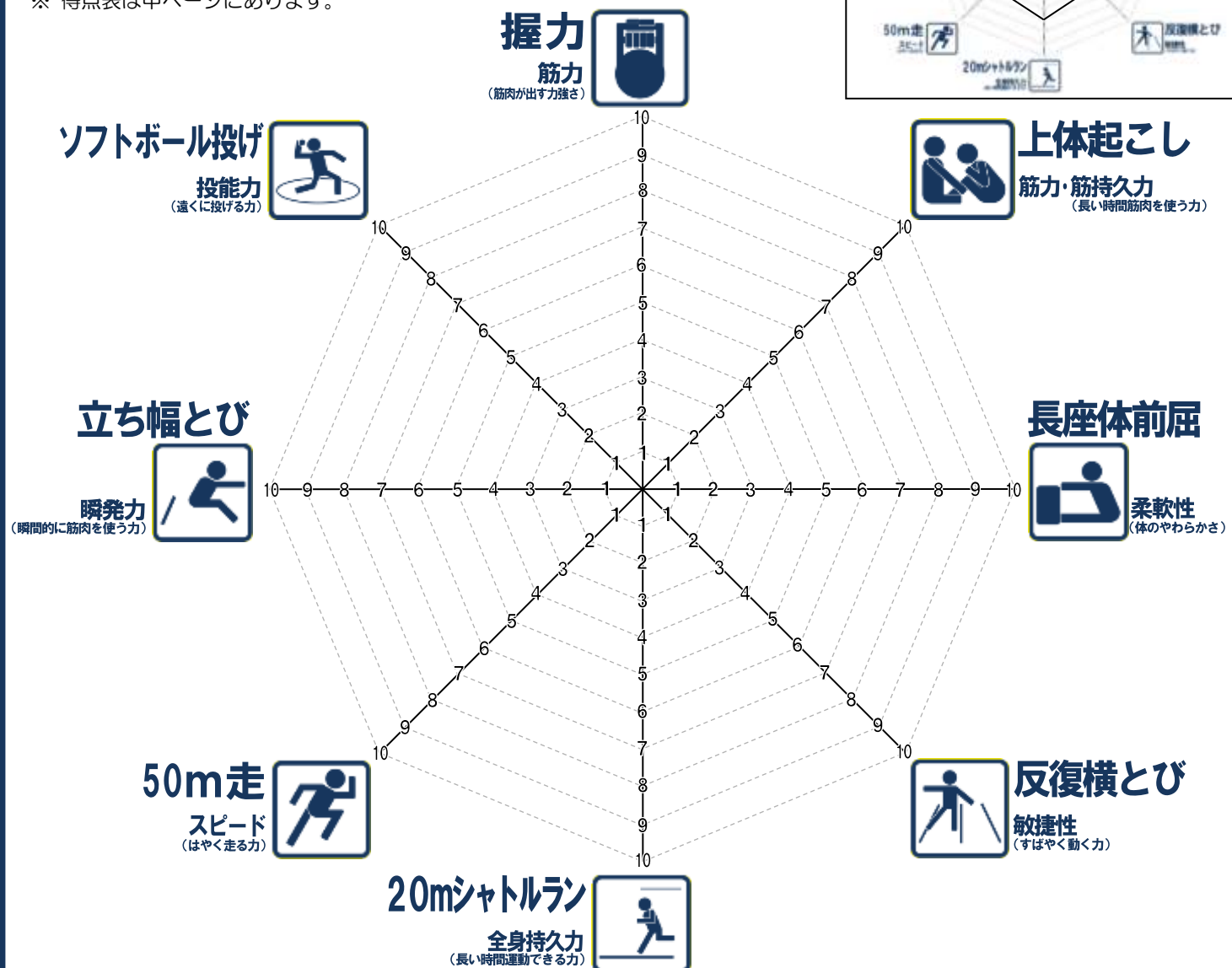


～ 新体力テストを終えて ～



☆自分の記録をレーダーチャートに記入して、
自分の体力のバランスについて見てみよう！
※ 得点表は中ページにあります。

例→



【参考】令和5年度 神奈川県5年生の新体力テスト平均値（令和5年度神奈川県児童生徒体力・運動能力調査結果より）

| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ | 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ |
|----|------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|----------|----|------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|----------|
| 記録 | 16kg | 19回 | 35cm | 38点 | 46回 | 9.5秒 | 151cm | 20m | 記録 | 16kg | 18回 | 39cm | 36点 | 33回 | 9.7秒 | 145cm | 13m |
| 得点 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 得点 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |

※ 記録は、小数第1位（50m走は小数第2位）を四捨五入しています。得点は、四捨五入後の記録のものを示しています。

☆新体力テストを終えて…（これからの生活でがんばろうとおもうこと、レーダーチャートを見て など）

【新体力テストに向けた取組に協力して下さった方（保護者の方・ごきょうだい・お友達・先生など）】

☆これからの生活に向けて、アドバイスやエールをお願いします！

編集・発行
神奈川県教育委員会保健体育課
電話 045-210-8312



神奈川県
教育委員会保健体育課

5年生用

新体力テスト

記録カード

～ 新体力テストで自分の全力を発揮しよう ～



*** 児童のみなさん・保護者のみなさまへ ***

新体力テストは、子どもたちの健康や発育・発達について知るための体力を測る大切なテストです。自分の体力を正しく測るためには、新体力テストで全力を発揮することが大切ですので、各種目の行い方や力の出し方のコツを知っておきましょう。

この記録カードでは、新体力テスト当日までに知ってほしいことや、取り組むとよいことも紹介しています。自分や保護者の方と一緒に、記録の目標を決めたり当日まで練習をしたりして、自分の力を全力で発揮できるよう楽しく取り組んでください。

小学校の新体力テストは 月 日(から)* です

※ 学校によって、数日間で実施する場合があります。

5年 組 名前

