令和８年度　新体力テスト記録表　（小学生用）

No	名前		鳥取県

1　令和８年４月１日の年齢	歳	2　性別	男　・　女
3　都市階級区分	１．大・中都市	２．小都市	３．町　村
4　運動（体を動かす遊びをふくむ）やスポーツをすることは好きですか	１．好き	２．やや好き	３．やや嫌い　４．嫌い
5　体育の授業は楽しいですか	１．楽しい	２．やや楽しい	３．あまり楽しくない　４．楽しくない
6　スポーツクラブに入っていますか	１．入っている	２．入っていない	
7　運動やスポーツをどのくらいしていますか（体育の時間を除きます） **※徒歩での登下校、階段の上り下りなども運動です。**	１．ほどんど毎日（週に３日以上） ２．ときどき（週に１～２日くらい） ３．ときたま（月に１～３日くらい）　４．しない		
8　運動やスポーツをする時は、１日にどのくらいの時間しますか（体育の時間を除きます）	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		
9　朝食は食べますか	１．毎日食べる	２．時々食べない	３．食べない
10　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
11　１日にどのくらいテレビを見ますか（テレビゲームの時間も含みます。）	１．１時間未満 ４．３時間以上	２．１時間以上２時間未満	３．２時間以上３時間未満
12　１日にどのくらいパソコンやスマートフォンなどを利用しますか。	１．１時間未満 ４．３時間以上	２．１時間以上２時間未満	３．２時間以上３時間未満
13　体　格	１．身長　ｃｍ	２．体重　ｋｇ	

項　目		記　録		得　点
1　握力	右	１回目　ｋｇ	２回目　ｋｇ	
	左	１回目　ｋｇ	２回目　ｋｇ	
	平均	ｋｇ		
2　上体起こし		回		
3　長座体前屈		１回目　ｃｍ	２回目　ｃｍ	
4　反復横跳び		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	
6　５０ｍ走		秒		
7　立ち幅跳び		１回目　ｃｍ	２回目　ｃｍ	
8　ソフトボール投げ		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。