

令和8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	保健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 (保健体育の時間を除きます) ※徒歩や自転車での登下校、階段の上り下りなども運動です。	1. ほとんど毎日(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(保健体育の時間を除きます)	1. 30分未満 3. 1時間以上2時間未満		2. 30分以上1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まれます。)	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 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 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。