

自分の体力を知ろう！

新体力テストをやってみよう！

自分の記録はどうか？ 次のページを参考にして
次の表に自分の記録・得点・総合評価を記入しよう。



自分の記録票

種目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (分・秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)	
自分の記録											総合評価
自分の得点											

* 持久走とシャトルランはどちらかを選択。※小数第1位を切り捨てにしています。(持久走は1秒未満、50m走は小数第2位切り上げ)

体力の要素でみてみよう！

自分の課題



下の図を見て、自分の課題を考えよう！

