

NEW 体カテスト パーソナルデータ

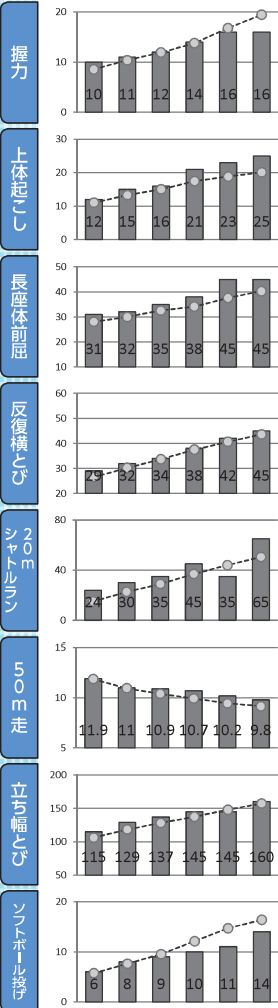
学校名 **●●●● 学校** 性別 **女** 名前 **●●●●●●** 1番よく行っている運動やスポーツ **水泳**
 6年1組15番



自分の体力を知ろう!

— あなた
 ... 全国

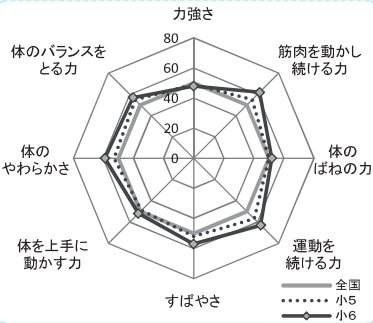
小1 小2 小3 小4 小5 小6



記録	あなた			平均値		
	偏差値	得点	(S.D)	校内 (S.D)	全国 (S.D)	都道府県市区町村
kg	16	15.5	16.5	16	16.5	kg
点	48.6	7	(3.80)	(3.84)		
kg	25	17.5	18.4			kg
点	62.4	10	(5.30)	(5.36)		
cm	45	36.1	37.1			cm
点	59.9	8	(6.80)	(8.03)		
cm	45	41.2	40.2			cm
点	57.6	9	(6.60)	(6.29)		
回	65	44.5	42.0			回
点	63.7	10	(14.80)	(16.80)		
秒	9.8	9.5	9.5			秒
点	46.5	6	(0.60)	(0.75)		
cm	160	149.7	146.2			cm
点	57.4	8	(15.70)	(18.74)		
m	14	12.8	14.7			m
点	48.5	7	(4.10)	(4.91)		

体力要素別レーダーチャート

体力のバランスを見るために、あなたの結果を、偏差値を使って体力要素別にレーダーチャートに示しました。過去の結果と比較しながら、あなたの体力のバランスがどうなっているかを確認しましょう。



あなたの総合評価

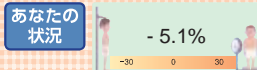
	小1	小2	小3	小4	小5	小6
体力合計点	32	41	48	52	59	65
総合評価	C	B	B	B	A	A

運動することが好きな花子さん。好きという気持ちが成長やチャレンジする気持ちを支えているのでしよう。今回の結果を見ると、体力要素のバランスは、やや偏りがありますね。<力強さ>はもう少し頑張りましょう。<力強さ>は、自分の体重を使ったり、人や物を動かしたりする事によって高める事ができます。例えば、腕立てをしながらじゃんけんをすると、両腕だけでなく片手だけの運動もできるので、腕にかかる力が強くなったり弱くなったりするのを感じられますよ。

独自種目

自分の体格を知ろう!

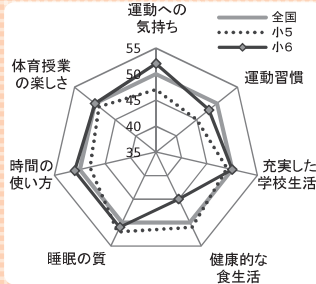
標準体重 35.2Kg



学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	校内	全国
身長 (cm)	116.5	120.1	126.3	131.0	136.8	141.4	145.2	147.1
		+3.6	+6.2	+4.7	+5.8	+4.6		
体重 (kg)	19.8	22.8	24.5	27.6	30.6	33.4	38.3	38.9
		+3.0	+1.7	+3.1	+3.0	+2.8		

自分の生活・運動習慣を見直そう!

カテゴリ別レーダーチャート



★花子さんの“いいね!”
 <朝食を食べている>
 毎日朝食を食べている花子さん。朝食は午前中元気に遊んだり勉強したりするための大切な活力のもとです。1日のスタートを元よく切っていていいですね!

結果をふり返って生活・運動習慣の目標を立ててみよう!

★花子さんの“見直そう!”
 <テレビ・ゲームの時間>
 テレビを見たりゲームをしたりするのは楽しいけれど、見すぎると目や頭が疲れてきますよね。あまり長時間にならないように、時間を決めて楽しみましょう。

アンケート回答結果一覧

- 運動・スポーツの実施状況
 <あなたの答え> ほとんど毎日
 全国 89.0%
 ほとんど毎日 ときどき ときたま しない
- 1日の運動・スポーツの実施時間
 <あなたの答え> 1~2時間
 全国 77.7%
 30分未満 30分~1時間 1~2時間 2時間以上
- 朝食の有無
 <あなたの答え> 毎日食べる
 全国 85.0%
 毎日食べる 時々欠かす 毎日食べない
- 1日の睡眠時間
 <あなたの答え> 6~8時間
 全国 13.0%
 6時間未満 6~8時間 8時間以上
- 1日のテレビ視聴時間
 <あなたの答え> 3時間以上
 全国 15.0%
 1時間未満 1~2時間 2~3時間 3時間以上

	質問	あなたの回答
気持ち	運動することが好き	好き (😊😊😊😊)
	体力に自信がある	あまりない (😞😞)
健康的な生活	運動することは大切	思う (😊😊😊😊)
	決まった時間に食事している	あまりしていない (😞😞)
	家族と食事している	だいたいしている (😊😊😊😊)
睡眠の質	栄養バランスに気をつけている	気をつけている (😊😊😊😊)
	食後の歯磨き	だいたいしている (😊😊😊😊)
	夜更かししないよう気をつける	あまり気をつけていない (😞😞)
使時間	ぐっすり眠れている	眠れている (😊😊😊😊)
	朝自分で起きている	起きている (😊😊😊😊)
	体の疲れやだるさ	ない (😊😊😊😊)
の体育授業	1日の勉強時間	30分未満 (😞😞)
	スマホ・ケータイの使用時間	30分~1時間 (😞😞)
学充	体育の授業は楽しい	やや楽しい (😊😊😊😊)
	大人になってもやりたい種目	ある (😊😊😊😊)
学充	授業でコツやポイントが分かる	つかめている (😊😊😊😊)
	学校生活は楽しい	楽しい (😊😊😊😊)
学充	頑張っていることがある	ある (😊😊😊😊)
	集中して学習している	だいたいしている (😊😊😊😊)