

【令和5年度「体力・運動能力調査」調査票】



統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

## 新体力テスト（6歳～11歳）

### 記録用紙

## スポーツ庁

### 記入上の注意

〔児童の実態に応じて測定者が質問事項等の説明をしてください。〕

- 1) 「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。
- 2) 「年齢」は、調査実施年度の令和5年4月1日現在の満年齢を記入してください。
- 3) 「都市階級区分」については、居住地が次のいずれにあてはまるかを判断し、その番号を○で囲んでください。
  - (1) 大・中都市…人口15万人以上の市，政令指定都市，東京都区部。
  - (2) 小都市………人口15万人未満の市。
  - (3) 町村
- 4) 「運動・スポーツの実施状況」及び「1日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間についてあてはまる番号を○で囲んでください。
- 5) その他については、あてはまる番号を○で囲んでください。
- 6) 2回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に○印をつけてください。
- 7) 総合評価については、あてはまる記号を○で囲んでください。

No.	し めい 氏 名		とどうふけん めい 都道府県名		
1.	れいゆ ねん がつ にちげんざい ねんれい 令和5年4月1日現在の年齢	さい 歳	せいべつ 2. 性別	おとこ おんな 男 女	
3.	とし かいきゅうくぶん 都市階級区分	だい ちゅうとし 1. 大・中都市	しょうとし 2. 小都市	ちやうそん 3. 町村	
4.	うんどう ぶ 運動部やスポーツクラブにはいっていますか	1. はいっている	2. はいっていない		
5.	うんどう 運動やスポーツをどのくらいしていますか (学校の体育の授業をのぞきます)	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		
6.	うんどう 運動やスポーツをするときは1日にどのくらいの 時間しますか (学校の体育の授業をのぞきます)	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		
7.	しょうがっこうにゆうがくまえ 小学校入学前ほどのくらい外で体を動かす あそび 遊びをしていましたか	1. 週に6日以上	2. 週に4～5日		
		3. 週に2～3日	4. 週に1日以下		
8.	ちやうしょく た 朝食は食べますか	1. 毎日食べる	2. 時々食べない	3. 毎日食べない	
9.	いち すいみん じかん 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	
10.	ねむ ねむ ぐっすり眠る(よく眠る)ことができますか	1. 週に6日以上	2. 週に4～5日		
		3. 週に2～3日	4. 週に1日以下		
11.	がくしゅう いがい にち じかん 学習以外で、1日にどのくらいの時間、テレビや DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの がめん み 画面を見ていますか	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満		
		3. 2時間以上3時間未満	4. 3時間以上		
12.	たい かく 体 格	1. 身長	cm	2. 体重	kg

こ う 項 目		き 記 録		とく てん 得 点		
1. 握 力	みぎ 右	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg	
	ひだり 左	かいめ 1回目	kg	かいめ 2回目	kg	
	へいきん 平均				kg	
2. 上体起こし				かい 回		
3. 長座体前屈		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
4. 反復横とび		かいめ 1回目	てん 点	かいめ 2回目	てん 点	
5. 20mシャトルラン(往復持久走)				お かえ すう 折り返し数	かい 回	
6. 50m走					びやう 秒	
7. 立ち幅とび		かいめ 1回目	cm	かいめ 2回目	cm	
8. ソフトボール投げ		かいめ 1回目	m	かいめ 2回目	m	
とく てん 得 点	ごう 合 計					
そう 総	ごう 合 評 価	A	B	C	D	E

# [参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素 摂取量 (ml/kg・min)
8	27.8	46	36.4	84	44.9
9	28.0	47	36.6	85	45.1
10	28.3	48	36.8	86	45.4
11	28.5	49	37.0	87	45.6
12	28.7	50	37.3	88	45.8
13	28.9	51	37.5	89	46.0
14	29.2	52	37.7	90	46.3
15	29.4	53	37.9	91	46.5
16	29.6	54	38.2	92	46.7
17	29.8	55	38.4	93	46.9
18	30.1	56	38.6	94	47.2
19	30.3	57	38.8	95	47.4
20	30.5	58	39.1	96	47.6
21	30.7	59	39.3	97	47.8
22	31.0	60	39.5	98	48.1
23	31.2	61	39.7	99	48.3
24	31.4	62	40.0	100	48.5
25	31.6	63	40.2	101	48.7
26	31.9	64	40.4	102	49.0
27	32.1	65	40.6	103	49.2
28	32.3	66	40.9	104	49.4
29	32.5	67	41.1	105	49.6
30	32.8	68	41.3	106	49.9
31	33.0	69	41.5	107	50.1
32	33.2	70	41.8	108	50.3
33	33.4	71	42.0	109	50.5
34	33.7	72	42.2	110	50.8
35	33.9	73	42.4	111	51.0
36	34.1	74	42.7	112	51.2
37	34.3	75	42.9	113	51.4
38	34.6	76	43.1	114	51.7
39	34.8	77	43.3	115	51.9
40	35.0	78	43.6	116	52.1
41	35.2	79	43.8	117	52.3
42	35.5	80	44.0	118	52.6
43	35.7	81	44.2		
44	35.9	82	44.5		
45	36.1	83	44.7		