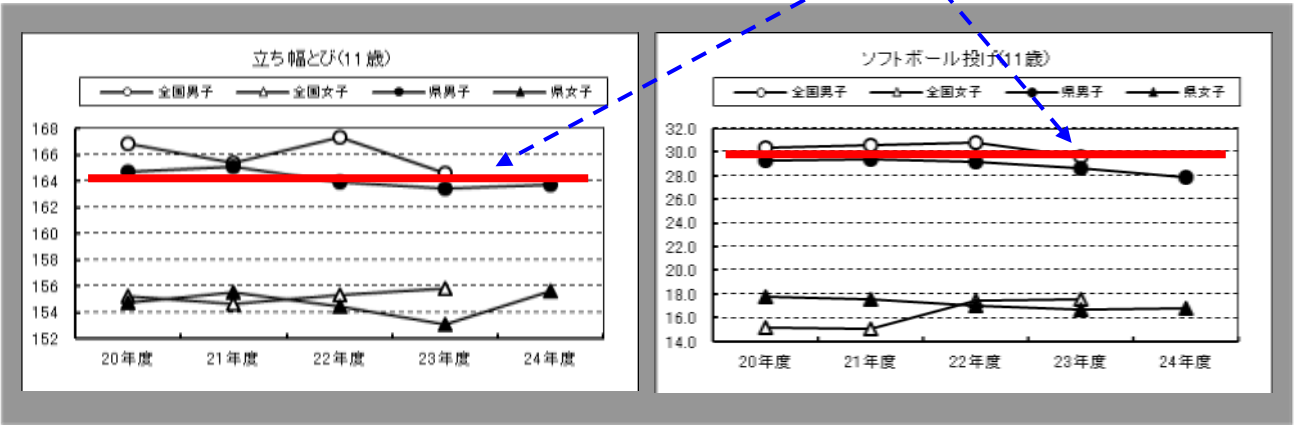


《資料》 年齢別体力状況 余白の使い方 (P. 7~38)

☆ 点線以下の表を参考に同様の表を作成して、7ページからの年齢別体力状況の該当学年の余白に貼付します。印刷して児童生徒に配布し、全国や県の平均との比較や、今後の運動の取組目標を記入することなどに活用して下さい。

小学校6年生 (11歳)

自分の記録を赤線で加える



私の体力

なまえ

1 私の記録

| | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ボール投げ |
|---------|----|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-------|
| | kg | 回 | cm | 点 | 回 | 秒 | cm | m |
| 私の記録 | | | | | | | | |
| 全国とくらべて | | | | | | | | |
| 県とくらべて | | | | | | | | |
| 1年後の目標 | | | | | | | | |

自分の記録と全国・県の記録とを比べて
 高い … 「◎」
 同じくらい … 「—」
 低い … 「▲」

○全国・県の記録と私の記録を比較して、優れている点や努力する点を明らかにする。
 ○体力を高めるための取組（トレーニングメニューや運動）を決める。

2 私の体力

令和5年度岐阜県公立小・中・高等学校
児童生徒の体力・運動能力調査報告書

令和6年3月発行

〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1
岐阜県教育委員会 体育健康課
TEL 058-272-8768