

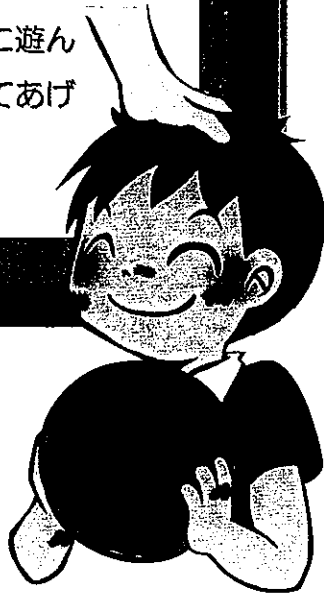
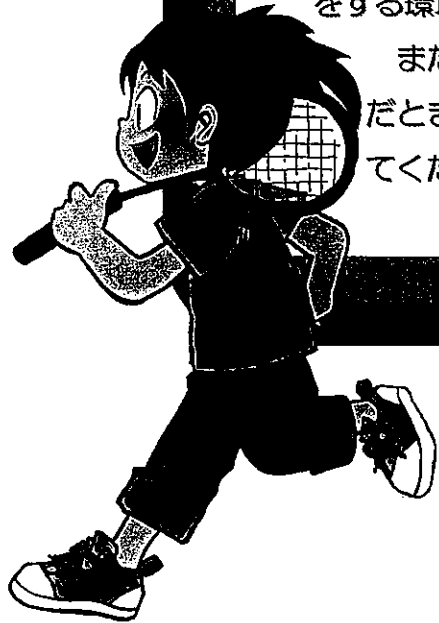
先生・保護者の方へ

お願い

子どもの体力低下の背景には、「時間」「空間」「仲間」の減少があるといわれています。

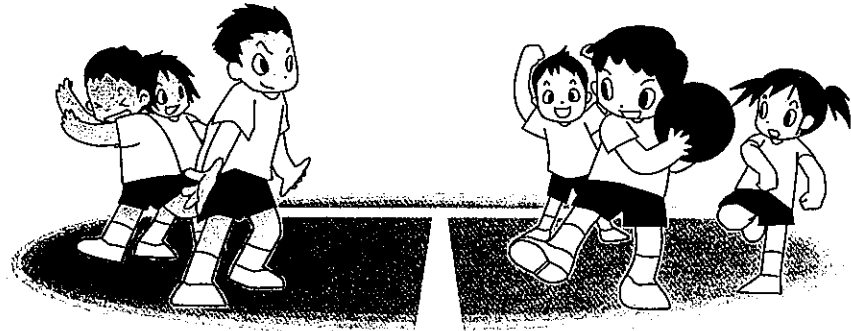
学校や家庭で、子どもが外遊びやスポーツをする環境をできるだけ整えてください。

また、子どもが外で元気に遊んだときには、しっかりほめてあげてください。



この冊子は、再生紙を使用しています。

5・6年生 体力アップハンドブック



がっこうめい 学校名：広島市立	ひろしましりつ 小学校	しょうがっこう 小学校	ねん 5年	くみ 組	ばん 番
がっこうめい 学校名：広島市立	ひろしましりつ 小学校	しょうがっこう 小学校	ねん 6年	くみ 組	ばん 番
なまえ 名 前					

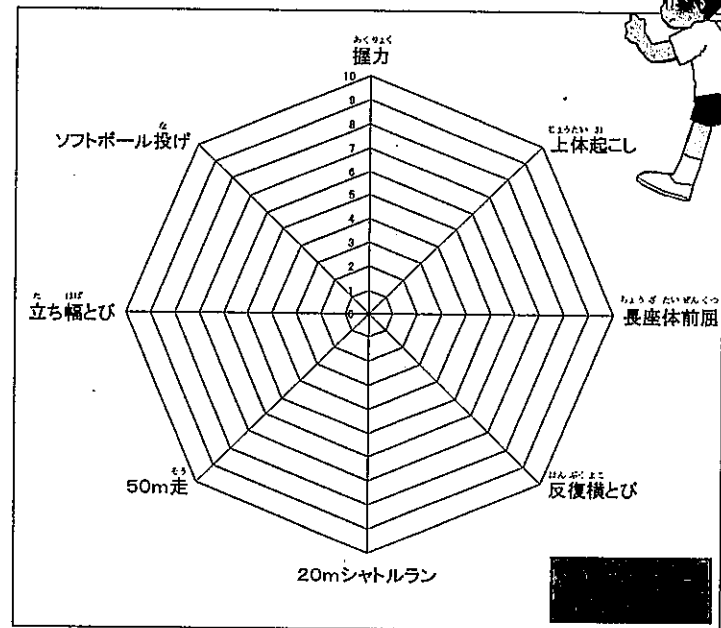
【5年生】目標記録を書こう!



種目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび
記録	kg	回	cm	点
種目	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
記録	回	秒	cm	m

初めて(得意な体も)行なう

体力チェック1 (グラフと表に記入しよう)



★男子★ 得点表

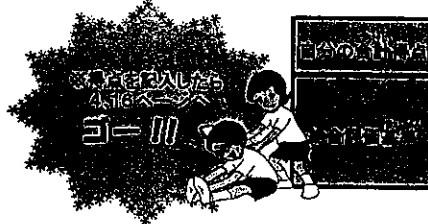
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルランテスト	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

★女子★

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルランテスト	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

自分	記録	kg	回	cm	点
	得点	点	点	点	点
全国	平均値	kg	回	cm	点
	得点	点	点	点	点

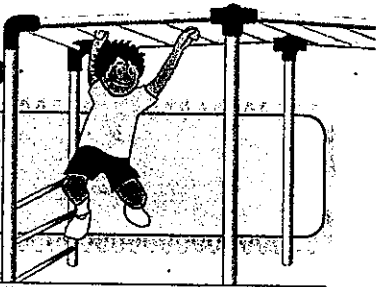
自分	記録	回	秒	cm	m
	得点	点	点	点	点
全国	平均値	回	秒	cm	m
	得点	点	点	点	点



点	説明
A	65点以上
B	58~64点
C	50~57点
D	42~49点
E	41点以下

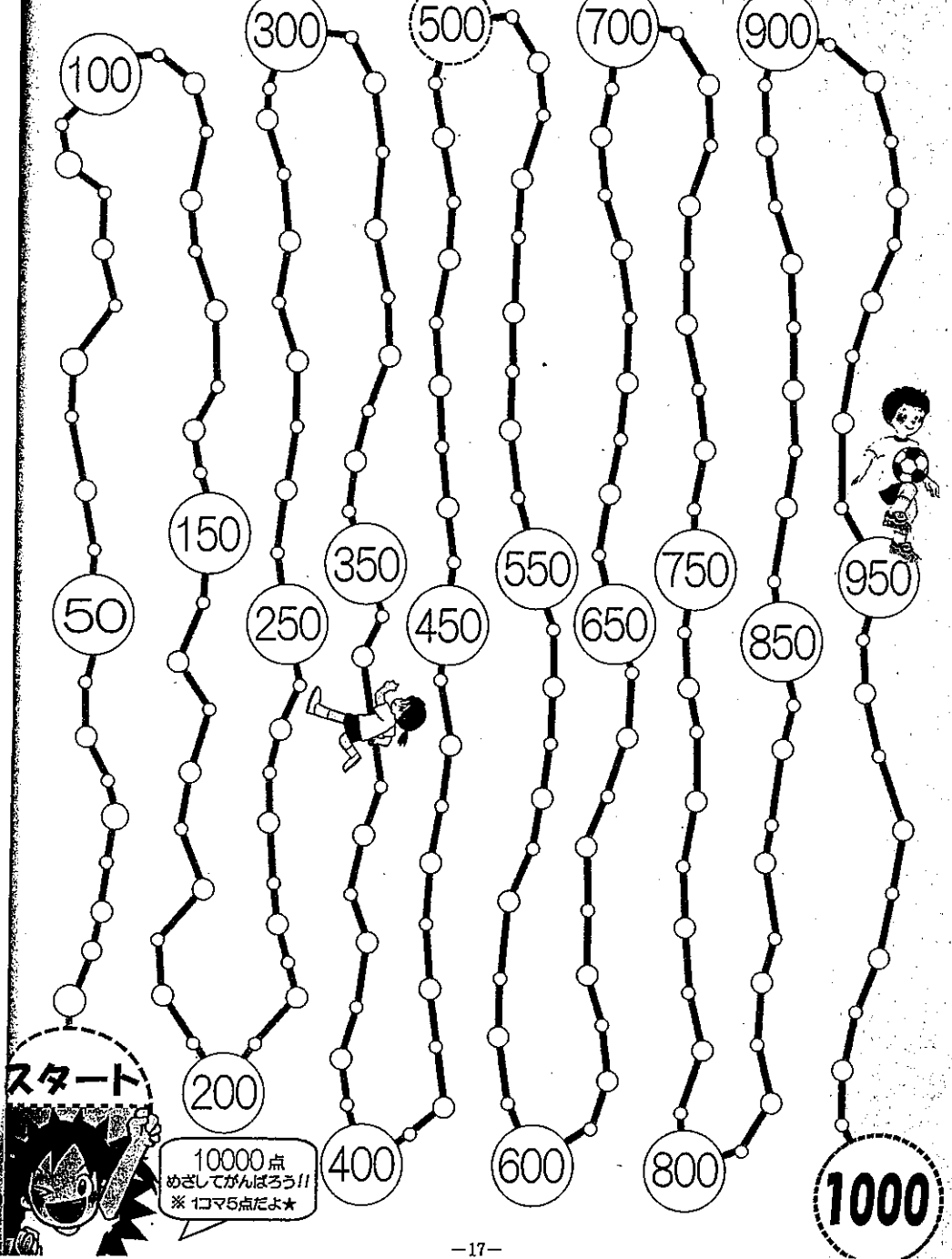
5年生の貯筋計画

ねんかん
1年間のめあてを書こう

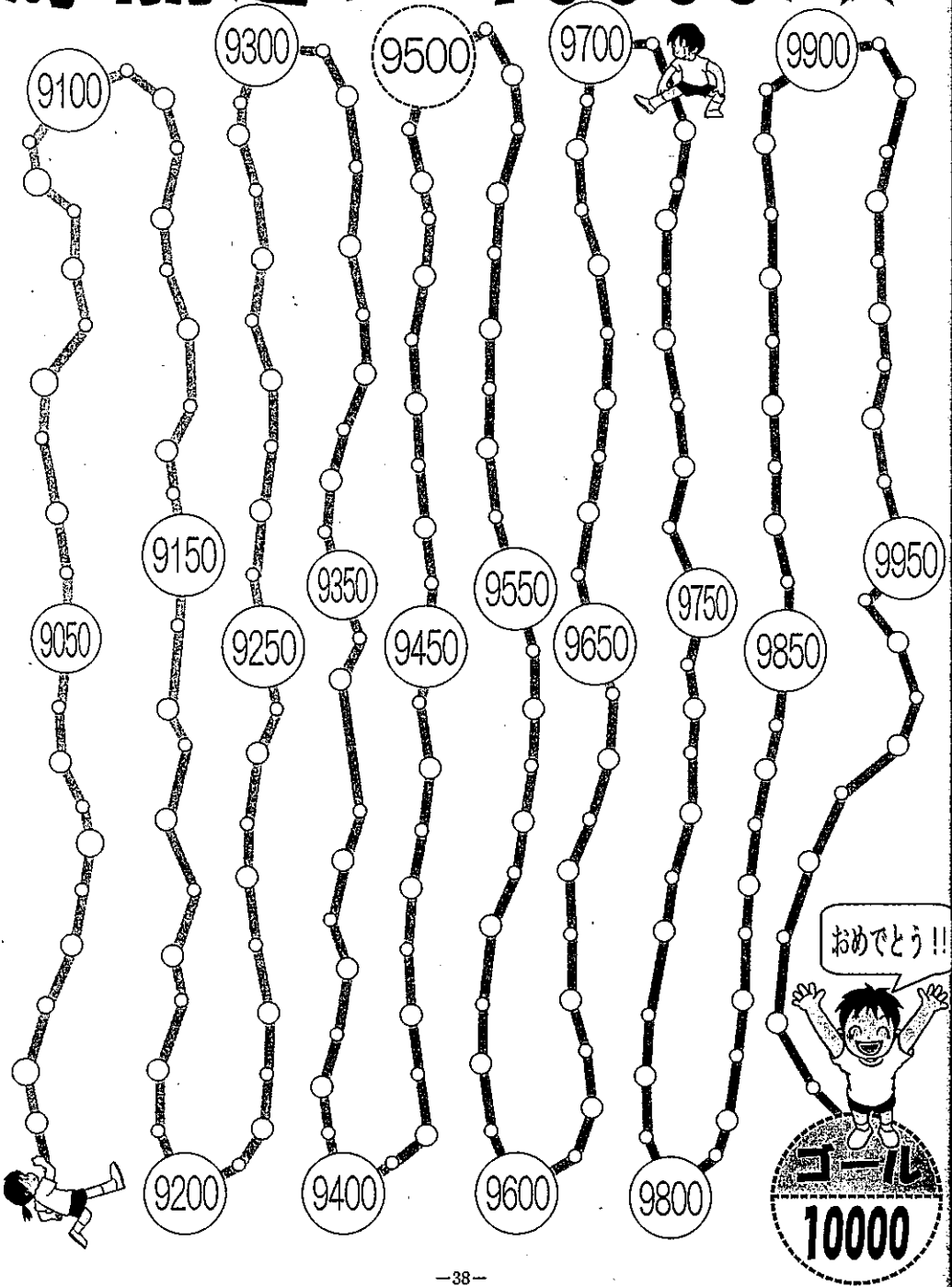


つき	めあて	うんどうばんごう 運動番号	めくひょうとく 目標得点 (点)	かえ ふり返り	たんじん 担任 印	ほしやく 保護者 印
れい 例	とちから 跳ぶ力アップ	7・14・ 20	750	やったー！2重跳びが れんぞく 連続5回できたぞ。		
がつ 4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						
1月						
2月						
3月						

ちよ ぎん づうちよう 貯筋通帳 1000点



貯筋通帳 10000点



おめでとう!



どりょくしょう
ここに努力賞のステッカーをはりましょう。

これからおのれも楽しくおこな外遊びやスポーツを行っていきましょう。