

記録用紙(小学生以上版)

実施日 年 月 日

なまえ 名前						せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女	しよぞくしよねんだん 所属少年団			
せいねんがっぴ 生年月日	せいれき 西暦	ねん 年	がつ 月	にち 日	さい 歳	がくねん 学年	ねん 年	しんちよう 身長	cm	たいじゆう 体重	kg	

50メートル走
秒

走動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
ぜんたいいんしようちからづよ じめん 全体印象: 力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる。	A B C
① ちもも あ ① 腿がよく上がっている。	○ ×
② ほはば おお ② 歩幅が大きい。	○ ×
③ うで ひじ てきど ま ③ 腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。	○ ×

たち幅とび	
(1回目)	(2回目)
cm	cm

跳動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
ぜんたいいんしよ ちからづよ ぜんぼう 全体印象: 両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
① ひざ こし ま と じゆんび ① 膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。	○ ×
② うで こうぼう ぜんぼう ② 腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○ ×
③ りちじ ふみきりじ ぜんたい おお ぜんけい ③ 離地時(踏切時)にからだ全体を大きく前傾している。	○ ×
④ りようあし ぜんぼう ちやくち ④ 両足でからだの前方に着地している。	○ ×

ポール投げ	
(1回目)	(2回目)
m	m

使用したボールに○をつけましょう
テニスボール/ソフトボール/ハンドボール

投動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
ぜんたいいんしよ ぜんしん つか ちからづよ な 全体印象: 全身を使って力強くボールを投げている。	A B C
① ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。	○ ×
② じようはんしん へん うえ ほんたいがわ まえ で ② 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○ ×
③ じくあし あし な うで ほんたいがわ まえ で ③ 軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○ ×
④ うで ふ ④ 腕をムチのように振っている。	○ ×

※ 腕立て伏せが1回もできなかった場合は膝つきでチャレンジしてみよう!

5メートル時間往復走	
(1回目)	(2回目)
m	m

腕立て伏せ	腕立て伏せ膝つき
回	回

立ち3段とび	
(1回目)	(2回目)
cm	cm

20メートルシャトルラン
回