

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)	ひようか 評価
ぜんたいいんしようちからづよ ぜんぼう 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 ももがよよくあがっている。	○ ×
② ほはばが大きい。	○ ×
③ うで(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。	○ ×

立ち幅とび	
(1回目)	(2回目)
cm	cm

跳動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしよりようあし ぜんぼう ちからづよちようやく 全体印象: 両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
① ひざとこしをよくまげてとぶ準備をしている。	○ ×
② うでを後方から前方にタイミングよく振っている。	○ ×
③ りちじ(踏みきり)にからだ全体を大きく前傾している。	○ ×
④ りようあしでからだの前方に着地している。	○ ×

ボール投げ	
(1回目)	(2回目)
m	m

投動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしよぜんしん つか ちからづよ 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 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○ ×
③ 軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○ ×
④ うでをムチのように振っている。	○ ×

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

※ 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