

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				
せいねんがつび 生年月日	せいれき 西暦	年	月	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

そう 50メートル走
秒

そうどうさ ひようか かんさつひようか 走動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしんしよちからづよ じめん 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
もも あ ①腿がよく上がっている。	○ ×
ほはば おお ②歩幅が大きい。	○ ×
うで ひじ てきど ま ぜんご おお ふ ③腕(肘)は適度に曲がり、前後に大きく振られている。	○ ×

た はば 立ち幅とび	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

ちようどうさ ひようか かんさつひようか 跳動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしんしよりようあし 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
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。	○ ×
うで こうほう ぜんぼう ふ ②腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○ ×
りちし ふみきりし 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。	○ ×
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。	○ ×

な ボール投げ	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
m	m

とうどうさ ひようか かんさつひようか 投動作の評価(観察評価)	ひようか 評価
ぜんたいいんしんしよぜんしん 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
あし な うで はんたいがわ まえ で ①ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。	○ ×
じようはんしん な うで こうほう ひ ②上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○ ×
じくあし あし たいじゆう いどう ③軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○ ×
うで ふ ④腕をムチのように振っている。	○ ×

しよう
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

うでた ふ かい ばあい ひざ
※腕立て伏せが1回もできなかった場合には膝つきでチャレンジしてみよう!

じかん おうふくそう 5メートル時間往復走	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

うでた ふ 腕立て伏せ	うでた ふ ひざ 腕立て伏せ膝つき
回	回

た だん 立ち3段とび	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

20メートルシャトルラン	
回	