

パワーアップ チャレンジ手帳

6年間使用しますので大切に保管してください。

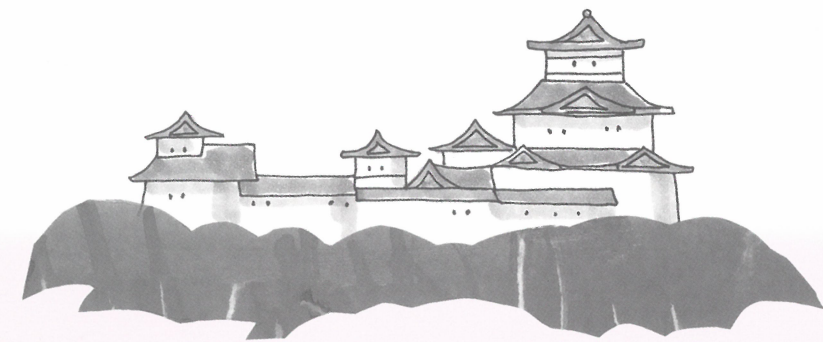
パワーアップチャレンジ手帳

平成 29 年 4 月
発行：和歌山市教育委員会

パワーアップチャレンジ手帳を作成する費用の一部には、皆様からいただいた「元気わかやま市応援寄附金」が使われています。

パワーアップ チャレンジ手帳

しょうがっこう
小学校用



目次

トップアスリートからのメッセージ	1
体力テスト・体格の記録 [1年&2年]	2
[3年&4年]	3
[5年&6年]	4
体力の成長記録をつけよう	5
体力があると、どんないいことがあるの？	8
どんな運動や遊びがいいの？	9
生活習慣を見直そう	11
食べるってだいじ	13
ねるってだいじ	15
1年間をふりかえって	17

1年組	2年組	3年組	名前
4年組	5年組	6年組	

トップアスリートからの メッセージ

「元気なわかやまっ子になーれ！」

みなさん、こんにちは。体操の田中理恵です。

ロンドンオリンピックでは、みなさんの応援をたくさんいただき、がんばることができました。ありがとうございました。

わたしは自然豊かな和歌山に生まれ、子ども時代を過ごしてきました。楽しいことや、苦しいこと、また、悩んだこともありましたが、自分の好きなことを見つけて夢になり、のびのびと育ってきたように思います。

さて、小学生のみなさん。あなたたちのしごとは何ですか？

…それは、勉強すること。遊ぶこと。大人になる準備をすることです。

学校や家庭での勉強は、人の知識の基本です。そして、家族や友達と楽しく遊び、好きなスポーツに夢中になることで体と心が育ちます。大人になる準備とは、いろいろなことを体験し、考えて行動することです。

でも、「体力」がなかったら、勉強も遊びも、いろいろな経験もできません。「体力づくり」は小学生のみなさんにとって、いちばん大きな「しごと」です。それじゃあ、体力づくり・体力づくりはいつやるの？「今でしょ！」

そして、2020年には東京でオリンピックが開かれます。わたしも、招致活動にかかわることができ、開さい地が東京に決まったときは本当にうれしかったです。2020年の主役は、みなさんです！

体力向上に一生活けんめいはげんで、「元気なわかやまっ子」になってください！



第30回オリンピック競技大会
(2012年/ロンドン)
体操競技 日本代表
田中 理恵

1年 & 2年

体力テスト・体格の記録

学校で行っている体力テストと体格の記録をここに書いておきましょう。

1年

身長				体重			
体	格	格	格	体	格	格	格
cm				kg			

↑ 小数点にご注意

		①あく力	②上体起こし	③長座体前くつ	④反復横とび
体力テスト	右	kg	kg	回	cm
	左	kg	kg	回	cm
		⑤20mシャトルラン	⑥50m走	⑦立ちばとび	⑧ソフトボール投げ
		回	秒	cm	m

↑ 小数点にご注意

2年

今年の体力テストのめあてを書こう

身長				体重			
体	格	格	格	体	格	格	格
cm				kg			

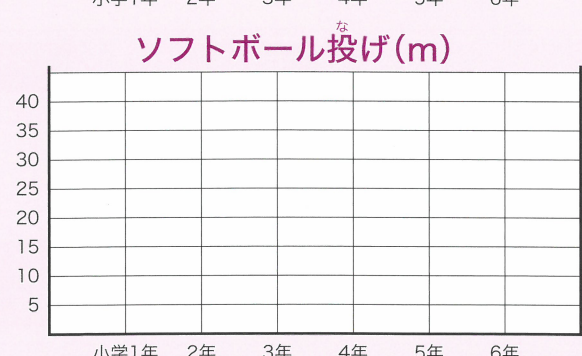
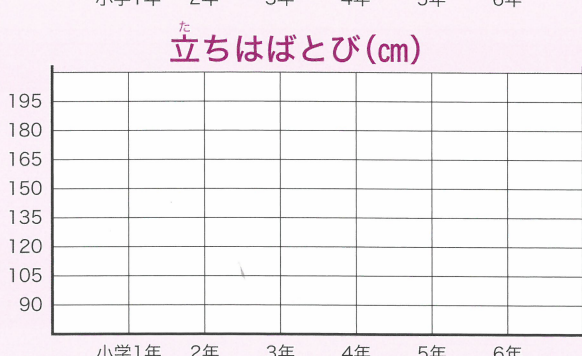
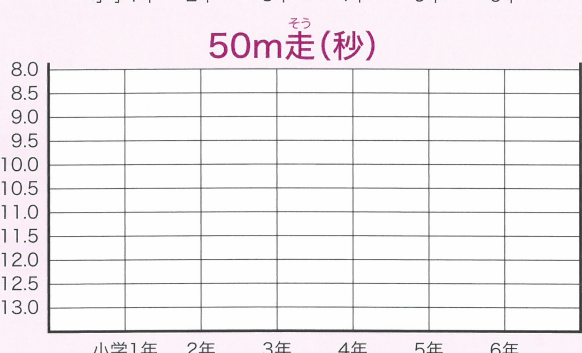
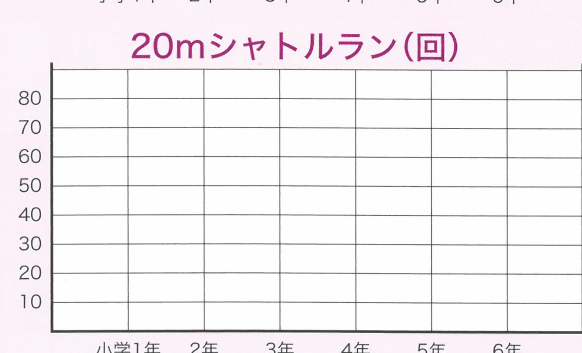
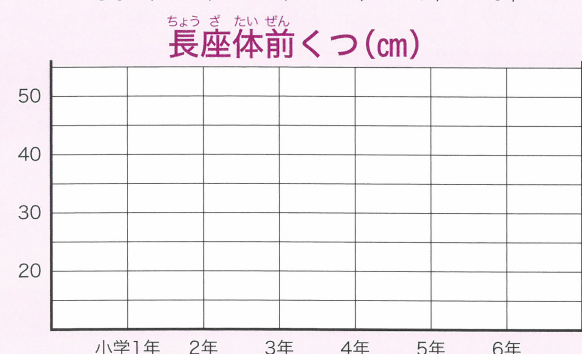
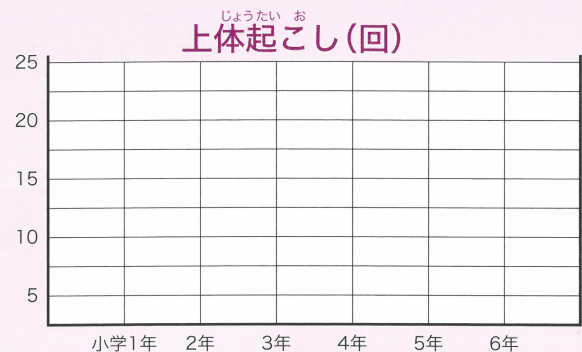
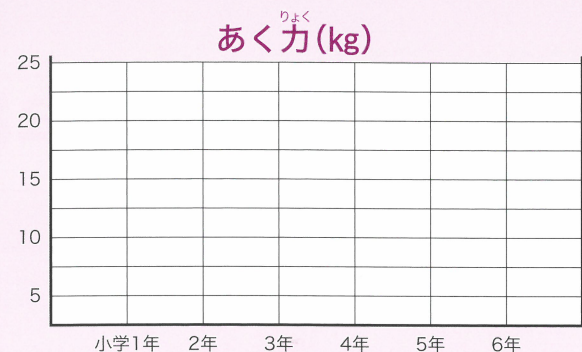
↑ 小数点にご注意

		①あく力	②上体起こし	③長座体前くつ	④反復横とび
体力テスト	右	kg	kg	回	cm
	左	kg	kg	回	cm
		⑤20mシャトルラン	⑥50m走	⑦立ちばとび	⑧ソフトボール投げ
		回	秒	cm	m

↑ 小数点にご注意

体力の成長記録をつけよう

p.2～p.4に記入した体力テストの記録を、p.15の「項目別得点表」を見て得点におきかえてみましょう。つぎに得点までのマスめりつづけて、棒グラフにしてみましょう。



学年ごとに総合得点を計算し、p.15の「総合評価基準表」で総合評価(A段階～E段階)を導いて記録しておきましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
総合得点	点	点	点	点	点	点
総合評価(判定)	段階	段階	段階	段階	段階	段階

体力テスト項目別得点表 総合評価基準表

男子 項目別得点表(6～11歳)

得点	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	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	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	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

総合評価基準表(6～11歳)

段階	6歳(小1)	7歳(小2)	8歳(小3)	9歳(小4)	10歳(小5)	11歳(小6)
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33～38	41～46	46～52	52～58	58～64	63～70
C	27～32	34～40	39～45	45～51	50～57	55～62
D	22～26	27～33	32～38	38～44	42～49	46～54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

男子

和歌山県体力・運動能力調査結果平均(平成28年度)

平均値	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ	合計点
1年	9.37	11.00	26.30	27.78	16.94	11.62	112.80	8.35	30.10
2年	10.86	14.04	27.40	31.88	26.21	10.78	123.62	11.94	37.11
3年	12.73	16.07	28.83	35.53	34.55	10.21	133.81	15.72	43.20
4年	14.70	18.39	31.45	39.80	43.79	9.71	143.10	19.84	49.52
5年	16.84	20.42	33.34	43.49	51.02	9.34	151.22	22.99	54.91
6年	19.61	22.26	35.33	46.42	59.45	8.90	161.89	26.68	60.40

女子

平均値	あく力	上体起こし	長座体前くつ	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ちはばとび	ソフトボール投げ	合計点
1年	8.72	11.10	28.55	26.94	15.06	11.95	105.48	5.73	30.27
2年	10.23	13.66	30.04	30.64	21.07	11.11	115.35	7.46	37.49
3年	12.02	15.68	32.31	34.26	26.63	10.50	125.77	9.74	44.05
4年	13.99	17.24	34.81	38.47	33.85	10.04	135.46	12.03	50.52
5年	16.50	19.32	37.72	41.93	41.53	9.59	145.81	14.33	56.80
6年	19.45	20.42	39.86	43.78	47.32	9.25	153.44	16.35	61.49