

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	しよぞくしょうねんだん 所属少年団			
せいねんがつび 生年月日	せいれき 西暦	ねん 年	がつ 月	にち 日	さい 歳	がねん 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	そうどうさ 走動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
	ぜんたいいんしょう 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 腿がよく上がっている。	○ ×
	② 歩幅が大きい。	○ ×
	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		ちようどうさ 跳動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)	ぜんたいいんしょう 全体印象:両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
cm	cm	① 膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。	○ ×
		② 腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○ ×
		③ 離地時(踏切時)にからだ全体を大きく前傾している。	○ ×
		④ 両足でからだの前方に着地している。	○ ×

な ボール投げ		とうどうさ 投動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)	ぜんたいいんしょう 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
m	m	① ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。	○ ×
使用したボールに○をつけましょう		② 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○ ×
テニスボール/ソフトボール/ハンドボール		③ 軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○ ×
		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		うで た ふ 腕立て伏せ	うで た ふ ひざ 腕立て伏せ膝つき
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)		
m	m	回	回

た だん 立ち3段とび		20メートルシャトルラン
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)	
cm	cm	回

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	しよぞくしょうねんだん 所属少年団			
せいねんがつび 生年月日	せいれき 西暦	ねん 年	がつ 月	にち 日	さい 歳	がねん 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	そうどうさ 走動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
	ぜんたいいんしょう 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 腿がよく上がっている。	○ ×
	② 歩幅が大きい。	○ ×
	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		ちようどうさ 跳動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)	ぜんたいいんしょう 全体印象:両脚で前方に力強く跳躍している。	A B C
cm	cm	① 膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。	○ ×
		② 腕を後方から前方にタイミングよく振っている。	○ ×
		③ 離地時(踏切時)にからだ全体を大きく前傾している。	○ ×
		④ 両足でからだの前方に着地している。	○ ×

な ボール投げ		とうどうさ 投動作の評価(観察評価)	ひょうか 評価
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)	ぜんたいいんしょう 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
m	m	① ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。	○ ×
使用したボールに○をつけましょう		② 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。	○ ×
テニスボール/ソフトボール/ハンドボール		③ 軸脚からステップ脚に体重が移動している。	○ ×
		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		うで た ふ 腕立て伏せ	うで た ふ ひざ 腕立て伏せ膝つき
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)		
m	m	回	回

た だん 立ち3段とび		20メートルシャトルラン
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)	
cm	cm	回