

# 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 しよわねんだん 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

た はば 立ち幅とび	
かいめ (1回目)	かいめ (2回目)
cm	cm

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

な ボール投げ	
かいめ (1回目)	かいめ (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

そう 50メートル走
秒

うご しつ ひようか かんさつひようか 動きの質の評価(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 こうぼう 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。	○ ×
りちじ ぜんたい おお ぜんけい ③離地時にか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。	○ ×

うご しつ ひようか かんさつひようか 動きの質の評価(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 こうぼう 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。	○ ×

うご しつ ひようか かんさつひようか 動きの質の評価(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。	○ ×

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

20メートルシャトルラン
回

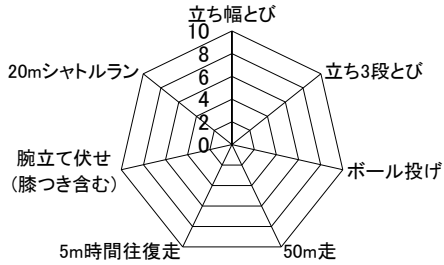
※腕立て伏せが1回もできなかった場合には膝つきでチャレンジしてみよう!

# 運動適性テストⅡ 測定結果表(男)

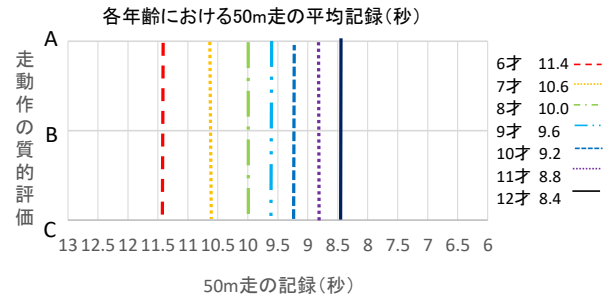
入力番号						
測定日	名前	性別	学年	年齢	身長	体重

	立ち幅とび	立ち3段とび	ボール投げ	50m走	5m時間往復走	腕立て伏せ (膝つき含む)	20mシャトルラン	総合得点評価
記録	cm	cm	m	秒	m	回	回	
得点								
質的評価								

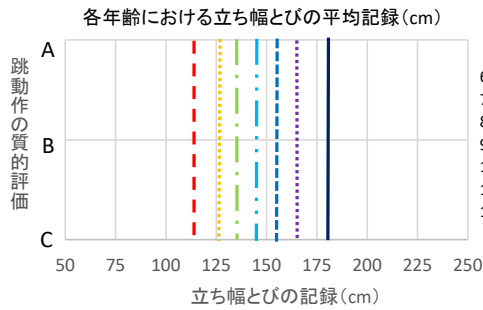
## 体力データ



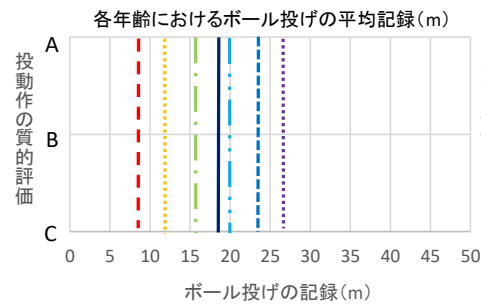
## 走動作の記録×フォーム



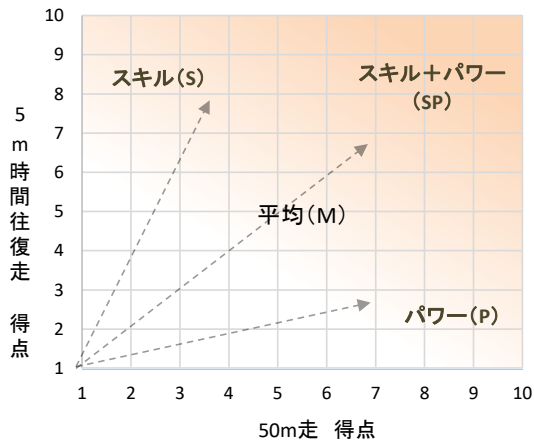
## 跳動作の記録×フォーム



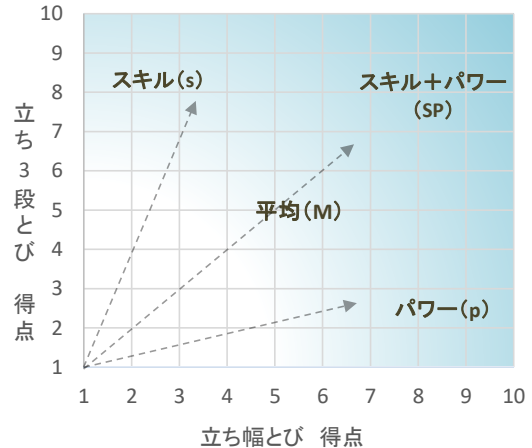
## 投動作の記録×フォーム



## 走動作の特徴



## 跳動作の特徴



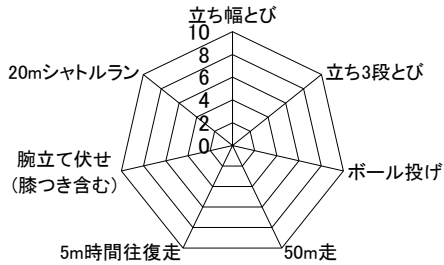
## 指導者からのコメント

# 運動適性テストⅡ 測定結果表(女)

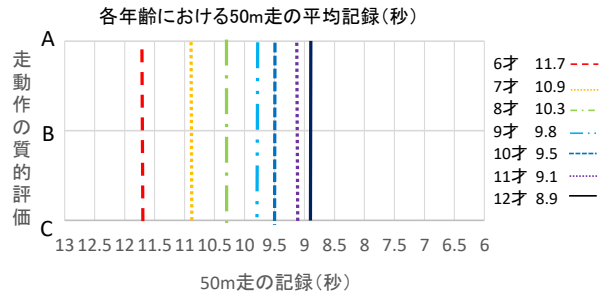
入力番号						
測定日	名前	性別	学年	年齢	身長	体重

	立ち幅とび	立ち3段とび	ボール投げ	50m走	5m時間往復走	腕立て伏せ (膝つき含む)	20mシャトルラン	総合得点評価
記録	cm	cm	m	秒	m	回	回	
得点								
質的評価								

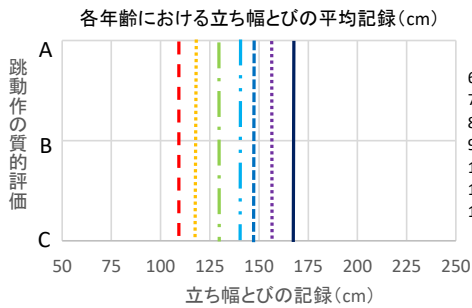
## 体力データ



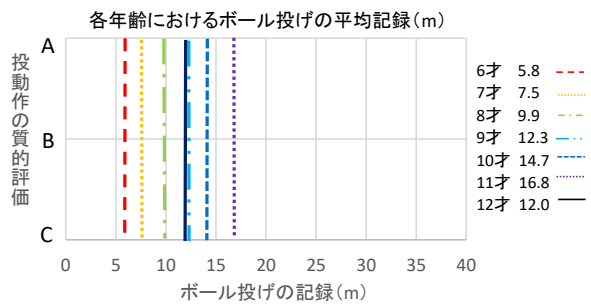
## 走動作の記録×フォーム



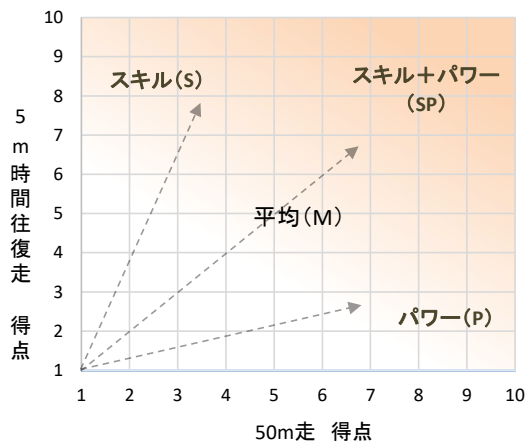
## 跳動作の記録×フォーム



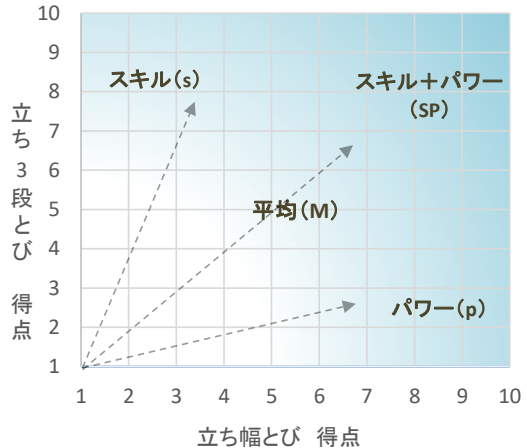
## 投動作の記録×フォーム



## 走動作の特徴



## 跳動作の特徴



## 指導者からのコメント

指導者からのコメント

コンディショニングチェックシート

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

①～⑧質問で当てはまるものに「○」をつけましょう。または、数字を書きください。

①活動しているスポーツは何ですか？

軟式野球      サッカー      複合種目      バasketボール      バレーボール  
剣道      空手道      柔道      陸上競技      バドミントン      その他( )

②この1年間で身長はどのくらい伸びましたか？

の とも伸びた(      cm)  の 少し伸びた(      cm)  が 変わらない

③最近1週間で1日何時間スポーツをしましたか？スポーツをした時間を記入してください。

ようび 曜日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	ごうけい 合計
じかん 時間								

④ストレッチをよくしていますか？

している       するときもある       していない

⑤スポーツをする前にウォーミングアップ(準備運動)をしていますか？

している       するときもある       していない

⑥スポーツをした後にクーリングダウン(整理運動)をしていますか？

している       するときもある       していない

⑦スポーツをすると身体に痛みがある箇所はありますか？

ない       ある

⑧スポーツをしていなくてもいつも身体に痛みがある箇所はありますか？

ない       ある

あと答えた方は、どの部分ですか？

ひざ、肘、肩、腰、脚、その他( )

じょうし 上肢のチェック						
こうもく チェック項目		けっか 結果		実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
1	ひだりかた 左肩			外転痛の有無をチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>野球肩等の腱板損傷</li> <li>野球肘、テニス肘等の上果炎</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩、肘等のオーバーユース</li> <li>肩関節周辺筋群の柔軟性の低下</li> <li>上腕および前腕の筋群の柔軟性の低下</li> </ul>
	みぎかた 右肩					
2	しんでん 伸展	ひだりひじ 左肘		肘の関節可動域をチェック		
		みぎひじ 右肘				
	くつきよく 屈曲	ひだりひじ 左肘				
		みぎひじ 右肘				
3	ひだりうでうえ 左腕上			肩周囲筋群の柔軟性をチェック		
	みぎうでうえ 右腕上					

たいかん 体幹のチェック						
こうもく チェック項目		結果		実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因
1	ぜんくつ 前屈			腰部の痛みの有無をチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰痛（筋筋膜性腰痛症、椎間板ヘルニア、腰椎分離症）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>体幹部の筋疲労</li> <li>体幹部の筋力不足</li> <li>体幹部の柔軟性の低下</li> </ul>
	こうくつ 後屈					
2	ようはいきん 腰背筋			腰背筋群の柔軟性をチェック		
	ちようざたいぜんくつ (長座体前屈)					
3	ふつきん 腹筋			腹部の筋力をチェック		
	いた うむ 痛みの有無	なし ○	あり ×	運動中の体幹の痛みの有無をチェック		

かし 下肢のチェック							
こうもく チェック項目		けっか 結果		実施の狙い	想定されるケガ	想定されるケガの原因	
1	ひだりあし 左脚			大腿前面の柔軟性をチェック	<ul style="list-style-type: none"> <li>オスグッドシュルツター病</li> <li>膝痛</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝のオーバーユース</li> <li>大腿四頭筋の柔軟性の低下</li> <li>身長急激な伸び</li> </ul>	
	みぎあし 右脚						
2	ひだりあし 左脚			脚筋力のチェック			
		みぎあし 右脚					
	いた うむ 痛みの有無		左脚	なし ○			あり ×
		右脚	なし ○	あり ×			

【保護者・指導者の方へ】

スポーツ障害・外傷が発生した際に原因を探したり、スポーツ習慣を確認したりするなどして活用していただければと考えております。