

## 運動適性テストⅡ集計プログラムの使い方

2019年12月  
日本スポーツ少年団

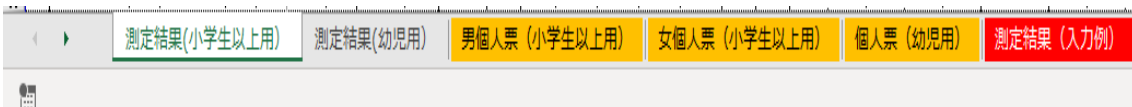
### 1. ファイルを使ってみよう

①日本スポーツ協会ホームページの（以下のURL参照）から、集計プログラム

「count\_program\_201912」をダウンロードします。excelファイル内には複数のシートが存在しますが、以下のシートのみを使用します。他のシートについては、選択・入力等しないようにしてください（得点計算、総合評価等の自動計算に不具合が生じます）。

<https://www.japan-sports.or.jp/club/test/tabid623.html>

- 「測定結果（小学生以上用）」
- 「測定結果（幼児用）」
- 「男個人票（小学生以上用）」
- 「女個人票（小学生以上用）」
- 「個人票（幼児用）」



②「測定結果（小学生以上用）」のシートを選択すると、〈体カテスト記入欄〉と〈コンディショニングチェック記入欄〉が表示されます

※コンディショニングチェック記入欄は「列AP」以降となります。また、コンディショニングチェックの実施は小学生以上のみとなります）。

③まず、都道府県名、スポーツ少年団名、実施日等を入力します。「実施者結果」については、〈体カテスト記入欄〉に必要事項を入力し終わると、自動的に算出されます。

都道府県名	市区町村名				団名	テスト実施日	
東京都	渋谷区				日本	スポーツ少年団	2019/12/1
実施者結果							
1級	2級	3級	4級	5級			

④続いて、〈体力テスト記入欄〉に「名前」（イニシャル等でOK）、「性別」（男または女）、「生年月日」、「学年」の順に入力してください。生年月日を入力すると、年齢は自動的に算出されます。

⑤次に、各テスト項目の測定値（整数または小数点第一位まで〈例：10.5〉）を入力してください。「立ち幅とび」、「立ち3段とび」はcm、「ボール投げ」、「5m時間往復走」はm、「50m走（幼児は25m走）」は秒、「腕立て伏せ（膝つき含む）」、「20mシャトルラン」は回数を入力してください。実施していないテスト項目は空欄のままにし、数値は入力しないでください。各動作の観察評価については、プルダウンにて選択することができます。

●体力テスト記入欄										
No.	名前	性別	生年月日	学年	年齢	体格		立ち幅とび		
						身長 (cm)	体重 (kg)	記録 (cm)	得点	
1	T・T	男	1993/11/14		26	173.5	66	230	10	
2	I・S	男	1995/2/27		24	175.1	68	180	4	
3	A	女	2010/6/4	小4	9	140.1	29	130	2	
4	B	男	2012/8/27	小2	7	130.3	27	120	2	
5										

※「名前」「性別」「生年月日」については、得点等自動算出のために必要となります。生年月日までしか把握できない場合は、「0000/00」の形で入力してください  
 <例：2008年11月生まれの場合→2008/11>

⑥測定値を入力すると、各テスト項目の右列に得点が自動的に算出されます。全項目の測定値を入力すると、右端（列AO）に総合評価が自動的に表示されます。

記録 (m)	得点	腕立て伏せ		腕立て伏せ (膝つき)		20mシャトルラン		種目数	合計点	総合評価
		記録 (回)	得点	記録 (回)	得点	記録 (回)	得点			
41	6	40	8			110	8	7	58	1級
39	5			30	2	80	6	7	41	3級
40	9	10	5			60	8	7	37	3級
32	6			10	1	60	9	7	38	3級

※総合評価については、7種目（幼児は4種目）実施しなければ表示されません。  
 ※「種目数」、「合計点」についても自動的に算出されます。

⑦続いて、〈コンディショニングチェック記入欄〉に、コンディショニングチェックの結果を記入してください。プルダウンから選択することができます（記述質問を除く）。

●コンディショニングチェック記入欄															
○自分自身の身体のことやスポーツ習慣に関する質問															
①活動しているスポーツ			②1年間の身長伸び③1週間で1日何時間スポーツをしたか				④ストレッチをよくしているか				⑤ウォーミングアップをしているか		⑥クールダウンをしているか		
種目①	種目②	種目③	どのくらい伸びたか	何cm伸びたか	スポーツをした日数	合計時間	平均時間								
陸上競技			変わらない		3	6.00時間	2.00時間	するときもある	している	していない					
陸上競技			変わらない		1	1.00時間	1.00時間	していない	していない	していない					
陸上競技			少し伸びた	3cm	4	8.00時間	2.00時間	している	している	している					
陸上競技			とても伸びた	10cm	4	8.00時間	2.00時間	している	している	している					

⑧上記③～⑦の手順で、全員のデータを表に入力してください。

※記録の入力にあたっては、「測定結果（入力例）」のシートを参考にしてください。

※幼児の結果については、「測定結果（幼児用）」を使用してください。

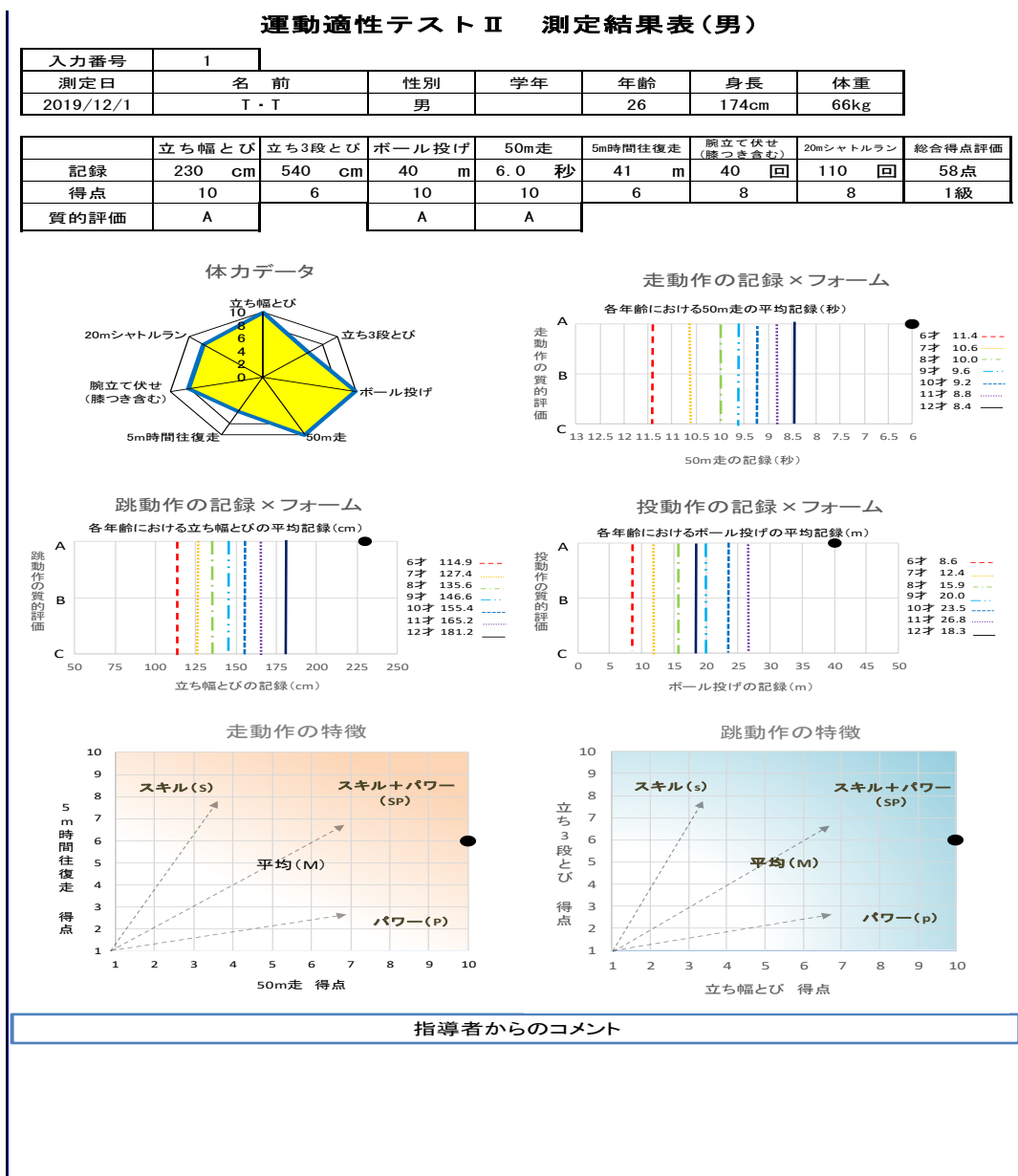
## 2. 結果を出力しよう

①シートを「測定結果」から「個人票」に切り替えてください。

※「個人票」には男子、女子、幼児の3パターンがあります。該当するシートを使用してください。

②「入力番号」には、「測定結果」シートの体カテスト記入欄の「No.」の数字を入力します。つまり、1番目の団員の結果を出力したい場合は、「入力番号」に「1」を入力しEnterキーを押します。

数字を入力すると表の中に「測定日」、「名前」、「性別」等、また各テスト項目の記録と得点が自動表示されます。さらに表の下のレーダーチャート等にも結果が自動表示されます。



- ④1人分の入力終了したら、メニューバーの「ファイル」から「印刷プレビュー」を選択し、1枚の用紙の中に印刷範囲が収まっているか確認し、印刷してください。
- ⑤印刷し終わったら、個人の結果を保存しましょう。「個人票」を開いたまま、左上にある「ファイル」を選択し、「名前を付けて保存」を選びます。次に、保存形式をPDFとし、各パソコンのフォルダ等に保存しましょう。  
ファイルの名前を「〇〇（個人名）\_測定日」等にしておくと、結果を振り返りやすくなります。
- ⑥2人目以降も上記②～⑤を繰り返してください。

### 3. データを保存しましょう

- ①ファイル名は「“所属の都道府県名”\_“〇〇スポーツ少年団”\_“実施日”」としてください。実施日が複数にまたがる場合は  
「“所属の都道府県名”\_“〇〇スポーツ少年団”\_“実施日初日”~“最終実施日”」  
と表記してください。  
例)「東京都\_日本スポーツ少年団\_20191201」  
「東京都\_日本スポーツ少年団\_20191201~20191210」

- ②ファイルの名前を付け終わったら、各パソコンのフォルダ等に保存してください。

### 4. データのフィードバック

- ①保存したデータを日本スポーツ少年団に送付してください。お手数をお掛けしますが、次の宛先までお送りいただけると幸いです。  
日本スポーツ少年団事務局  
E-mail : [fitnesstest-renewal@japan-sports.or.jp](mailto:fitnesstest-renewal@japan-sports.or.jp)
- ②お送りいただいたデータは、統計データとして  
日本スポーツ協会ホームページ (<http://www.japan-sports.or.jp/>) 等に掲載・活用するほか、運動適性テストⅡにおける各種検討に係るデータとして活用させていただきます。(名前、年齢、身長、体重等個人が特定できる形では公表いたしません)。

件名は「運動適性テストⅡ集計結果」とし、ご送信ください。  
よろしく願いいたします。

