













☆運動をしたら得点を記録しましょう！

☆毎日続けて体力貯金をしましょう！

	種目	得点
柔軟性	長座体前屈 15秒 	1点
	ブリッジ 15秒 	2点
逆さ感覚	背支持 倒立 15秒 	1点
	頭倒立 15秒 	2点
	補助倒立 壁倒立 15秒 	3点
	V字バランス 15秒 	2点
バランス	片足バランス 30秒 (目をとじて行う) 	5点

	種目	得点
握力	ボールをにぎる 10回 	2点
	かたもみ 10回 	2点
投力	紙鉄砲 10回 	5点
	タオルスロー 10回 	5点
	キャッチボール 10回 	5点
筋力	うで立て 1回 	1点
	上体起こし 1回 	1点
持久力	縄跳び連続とび 10回 	1点
	マラソン 1分 	5点

月		体力貯金をしよう！目指せ1000点！															
		年 組 名前 ()															
日	柔軟性	逆さ感覚	バランス	握力	投力	筋力	持久力	1日の合計	日	柔軟性	逆さ感覚	バランス	握力	投力	筋力	持久力	1日の合計
1									16								
2									17								
3									18								
4									19								
5									20								
6									21								
7									22								
8									23								
9									24								
10									25								
11									26								
12									27								
13									28								
14									29								
15									30								
									31								
合計得点		今月の感想				お家の人から				担 任							
点																	



小江戸・川越

☆埼玉県体力標準値と比較しよう！

	自分	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
握力		9	11	13	15	17	20	25	31	37
		9	10	12	14	17	20	22	25	26
上体 起こし		12	15	17	19	21	22	26	30	32
		11	14	16	18	20	21	22	25	26
長座 体前屈		26	28	30	32	34	36	41	46	50
		29	31	33	35	38	41	45	47	49
反復 横跳び		28	32	36	40	43	47	49	52	55
		26	30	34	38	41	44	45	46	46
持久走 (秒)		-	-	-	-	-	-	409	381	369
		-	-	-	-	-	-	288	280	284
シャトル ラン		19	29	38	48	56	64	73	86	90
		16	22	29	36	45	51	56	64	62
50m 走		11.6	10.7	10.2	9.7	9.3	8.9	8.5	8.0	7.6
		11.9	11.1	10.5	10.0	9.6	9.2	9.0	8.7	8.7
立ち幅 跳び		117	129	139	148	157	167	182	199	213
		108	124	132	141	150	159	166	172	174
ボール 投げ		9	13	17	21	25	29	19	22	25
		6	8	10	13	15	17	13	14	15

○標準値は小数第1位を四捨五入（50m走は小数第2位を切り上げ）

○上段：男子 下段：女子

○持久走 男子：1500m 女子：1000m

○ボール投げ 小学校：ソフトボール投げ 中学校：ハンドボール投げ

体力貯金 カード



川越市立 学校

年 組

名前（ ）