【令和８年度「体力・運動能力調査」調査票】

政府統計

統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

# 新体力テスト（12 歳～19 歳）
# 記　録　用　紙

## スポーツ庁

### 記入上の注意

１）「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。

２）「年齢」は、調査実施年度の令和８年４月１日現在の満年齢を記入してください。

３）「都市階級区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を〇で囲んでください。

⑴ 大・中都市…人口１５万人以上の市、政令指定都市、東京都区部。

⑵ 小都市……人口１５万人未満の市。

⑶ 町村

４）「運動・スポーツの実施状況」及び「１日の運動・スポーツ実施時間」については、学校の体育の授業を除いた運動・スポーツの実施状況及び実施時間について該当する番号を〇で囲んでください。

５）その他については、該当する番号を〇で囲んでください。

６）２回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に〇印をつけてください。

７）総合評価については、該当する記号を〇で囲んでください。

| No. | 氏 名 | | 本人の住所 | 都道府県 |
|---|---|---|---|---|
| 1．令和8年４月１日現在の年齢 | 歳 | | 2．性別 | 男　・　女 |
| 3．都市階級区分 | 1．大・中都市　　2．小都市　　3．町村 | | | |
| 4．所　　属 | 1．中学校　　2．高等学校全日制　　3．高等学校定時制<br>4．高等専門学校　　5．短期大学　　6．大学 | | | |
| 5．運動部や地域スポーツクラブへの所属状況 | 1．所属している　　2．所属していない | | | |
| 6．運動・スポーツの実施状況<br>（学校の体育の授業を除く） | 1．ほとんど毎日（週３日以上）　　2．ときどき（週１～２日程度）<br>3．ときたま（月１～３日程度）　　4．しない | | | |
| 7．１日の運動・スポーツ実施時間<br>（学校の体育の授業を除く） | 1．30分未満　　2．30分以上１時間未満<br>3．１時間以上２時間未満　　4．２時間以上 | | | |
| 8．朝食の有無 | 1．毎日食べる　　2．時々欠かす　　3．まったく食べない | | | |
| 9．１日の睡眠時間 | 1．６時間未満　　2．６時間以上８時間未満　　3．８時間以上 | | | |
| 10．ぐっすり眠ることができますか | 1．週に６日以上　　2．週に４～５日<br>3．週に２～３日　　4．週に１日以下 | | | |
| 11．学習以外で、１日のテレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの視聴時間 | 1．１時間未満　　2．１時間以上２時間未満<br>3．２時間以上３時間未満　　4．３時間以上 | | | |
| 12．なんでも最後までやりとげたいと思う | 1．とてもそう思う　　2．まあそう思う<br>3．あまりそう思わない　　4．まったくそう思わない | | | |
| 13．体　格 | 1．身長　　．　　cm | 2．体重　　．　　kg | | |

| 項　　目 | | 記　　録 | | 得 点 |
|---|---|---|---|---|
| 1.握　力 | 右 | 1回目　　kg | 2回目　　kg | |
| | 左 | 1回目　　kg | 2回目　　kg | |
| | 平均 | kg | | |
| 2.上体起こし | | 回 | | |
| 3.長座体前屈 | | 1回目　　cm | 2回目　　cm | |
| 4.反復横とび | | 1回目　　点 | 2回目　　点 | |
| 5. 持久走 | | 分　　秒 | | |
| 20mシャトルラン(往復持久走) | | 折り返し数　　回（最大酸素摂取量　　mℓ/kg・分） | | |
| 6.50m走 | | ．　　秒 | | |
| 7.立ち幅とび | | 1回目　　cm | 2回目　　cm | |
| 8.ハンドボール投げ | | 1回目　　m | 2回目　　m | |
| 得　点　合　計 | | | | |
| 総　合　評　価 | | A　　B　　C　　D　　E | | |

# 20mシャトルラン（往復持久走）　記録用紙

| レベル | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| レベル1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル2 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル3 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル4 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル5 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル6 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル7 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル8 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル9 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル10 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル11 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル12 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル13 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル14 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル15 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル16 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル17 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル18 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル19 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル20 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| レベル21 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

レベル　　折り返し回数

| レベル14 | 132 |
|---|---|
| | |

折り返すごとに、レ点を入れる。