

新体力テスト記録表

新体力テストの結果を記録しておきましょう。

握力



kg

点

上体起こし



回

点

長座体前屈



cm

点

反復横とび



点

点

20mシャトルラン



回

点

50m走



秒

点

立ち幅とび



cm

点

ソフトボール投げ



m

点

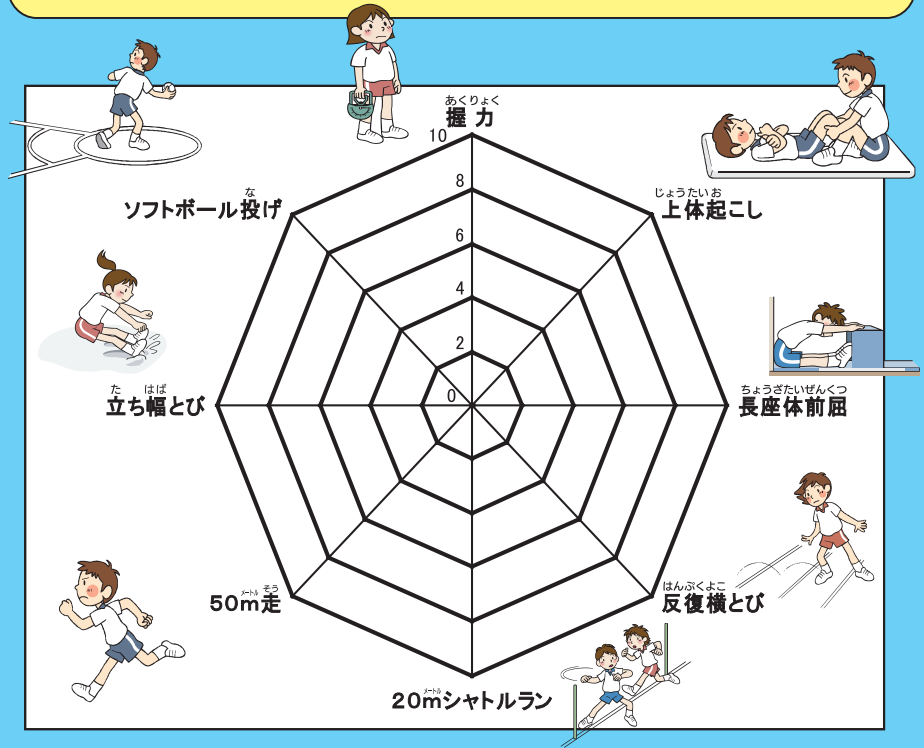
総合評価

※ABCDEを記入



点

左の新体力テストの結果をグラフに表しましょう。自分の特徴がよくわかります。



グラフを見て気づいたこと

先生から