|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 体力運動能力テスト | 種　　　　　目 | 記　　　　録 | |
| 3年 | 4年 |
| 握　　　力（ｋｇ） |  |  |
| 上体起こし（回） |  |  |
| 長座体前屈（ｃｍ） |  |  |
| 反復横とび（回） |  |  |
| 20ｍシャトルラン（回） |  |  |
| 50ｍ走（秒） |  |  |
| 立ち幅とび（ｃｍ） |  |  |
| ソフトボール投げ（ｍ） |  |  |

（　　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **水泳新進級表** | | | | |
| 級 | 泳力 | 泳　　　　法 | 3年 | 4年 |
| 9 | 3ｍ | け　の　び |  |  |
| 8 | 5ｍ | 自　　　由 |  |  |
| 7 | 10ｍ | 自　　　由 |  |  |
| 6 | 15ｍ | 自　　　由 |  |  |
| 5 | 20ｍ | 自　　　由 |  |  |
| 4 | 25ｍ | 自　　　由 |  |  |
| 3 | 25ｍ | 自　　由　　３０秒 |  |  |
| 2 | 50ｍ | １泳法 |  |  |
| 1 | 50ｍ | ２泳法 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 級 | 50ｍ泳法 | 男子 | 女子 | 3年 | 4年 |
| 初級 | 自由形 | 50秒 | 55秒 |  |  |
| 平泳ぎ・背泳・バタフライ | 1分 | 1分5秒 |
| 中級 | 自由形 | 45秒 | 50秒 |  |  |
| 平泳ぎ・背泳・バタフライ | 55秒 | 1分 |
| 上級 | 自由形 | 40秒 | 45秒 |  |  |
| 平泳ぎ・背泳・バタフライ | 50秒 | 55秒 |

2018.4　改定版



大阪市立桜宮小学校

|  |  |
| --- | --- |
| 平成　　　年度 | 3年　　　組　　　番 |
| 平成　　　年度 | 4年　　　組　　　番 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 認  印 | 学年 | 3年 | | | 4年 | | |
| 学期 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 担任 |  |  |  |  |  |  |
| 保護者 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **一輪車進級表** | | | | | | | |
| 級 | | | 内　　　　容 | | 3年 | 4年 | |
| 10 | | | ゆうぐを持って走ることができる | |  |  | |
| 9 | | | 何も持たずに走ることができる（2ｍ） | |  |  | |
| 8 | | | 10ｍ走行 | |  |  | |
| 7 | | | トラックのたてが走れる | |  |  | |
| 6 | | | トラックの横が走れる | |  |  | |
| 5 | | | スラローム（2ｍおきを10ｍ） | |  |  | |
| 4 | | | 8の字回り（3ｍ3周） | |  |  | |
| 3 | | | その場乗り・その場おり | |  |  | |
| 2 | | | アイドリング5回 | |  |  | |
| 1 | | | バック走行ができる　（2ｍ） | |  |  | |
| 初段 | | | 背高一輪車で5ｍ走行 | |  |  | |
| **竹馬進級表** | | | | | | | | |
| 級 | | 内　　　　容 | | | 3年 | | 4年 | |
| 7 | | 10歩　歩く | | |  | |  | |
| 6 | | 5ｍ　歩く | | |  | |  | |
| 5 | | 10ｍ　歩く | | |  | |  | |
| 4 | | 20ｍ　歩く | | |  | |  | |
| 3 | | 横歩き　5ｍ | | |  | |  | |
| 2 | | 後ろ歩き　5ｍ | | |  | |  | |
| 1 | | 高い竹馬（緑）で10ｍ | | |  | |  | |
| **ボール運動進級表** | | | | | | | | |
| 種目 | 級 | | | 内　　　　容 | 3年 | | 4年 | |
| サッカー | 2 | | | 10ｍはなれ　5球中　2ゴール |  | |  | |
| 1 | | | 10ｍはなれ　5球中　4ゴール |  | |  | |
| ソフトボール | 3 | | | 10ｍはなれ　ボール投げ（壁当て） |  | |  | |
| 2 | | | 7ｍはなれ　壁上半分　5球中1球ヒット |  | |  | |
| 1 | | | 7ｍはなれ　壁上半分　5球中3球ヒット |  | |  | |
| バスケットボール | 2 | | | 3ｍ間フリースロー　5本中2本 |  | |  | |
| 1 | | | 3ｍ間フリースロー　5本中3本 |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 体力づくりの記録 | | | | | | |
| 力 | 種　　目 | | 級 | 内　　　　　容 | 3年 | 4年 |
| うでの力 | のぼり棒 | | 5 | 1本か2本を使って半分まで上がる |  |  |
| 4 | 1本を使って上まで上がる（足あり） |  |  |
| 3 | 2本を使って上まで上がる（足なし） |  |  |
| 2 | 10秒で1回上がる |  |  |
| 1 | 20秒で2回上がる |  |  |
| うんてい | | 4 | 半分までいける |  |  |
| 3 | 全部いける |  |  |
| 2 | ひとつとばしで半分までいける |  |  |
| 1 | ひとつとばしで全部いける |  |  |
| 支持・逆さ・柔軟・跳などの力 | 器械運動 | 鉄棒 | 6 | 前回りおり |  |  |
| 5 | うで立て　足ふり　5回 |  |  |
| 4 | 足かけふり（片足）　5回 |  |  |
| 3 | 足かけ上がり |  |  |
| 2 | さか上がり |  |  |
| 1 | 足かけ後転　1回 |  |  |
| とう立 | 3 | かべのぼり |  |  |
| 2 | 補助付きで5秒 |  |  |
| 1 | かべに向かって5秒 |  |  |
| マット | 6 | うさぎとび |  |  |
| 5 | かえるの足うち　連続２回 |  |  |
| 4 | 背しじ とう立（アンテナ） |  |  |
| 3 | 前転 |  |  |
| 2 | 後転 |  |  |
| 1 | 開きゃく前転・開きゃく後転（どちらか） |  |  |
| 跳び箱 | 4 | 開きゃく　3段 |  |  |
| 3 | 開きゃく　4段 |  |  |
| 2 | 開きゃく　5段 |  |  |
| 1 | 台上前転　（3段以上のどれか） |  |  |
| なわの調整力 | なわ運動 | | 4 | 自由　100回跳ぶ（合計） |  |  |
| 3 | あやとび連続5回 |  |  |
| 2 | 二重とび連続3回 |  |  |
| 1 | はやぶさ1回（前・後） |  |  |