|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 体力運動能力テスト | 種　　　　　目 | 記　　　　録 | |
| 5年 | 6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 | 5年 | 6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 | 5年 | 6年 |
| 初級 | 自由形 | 50秒 | 52秒 |  |  |
| 平泳ぎ・背泳・バタフライ | 1分 | 1分2秒 |
| 中級 | 自由形 | 45秒 | 47秒 |  |  |
| 平泳ぎ・背泳・バタフライ | 54秒 | 56秒 |
| 上級 | 自由形 | 38秒 | 42秒 |  |  |
| 平泳ぎ・背泳・バタフライ | 47秒 | 51秒 |

2018.4　改定版



大阪市立桜宮小学校

|  |  |
| --- | --- |
| 平成　　　年度 | 5年　　　組　　　番 |
| 平成　　　年度 | 6年　　　組　　　番 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 認  印 | 学年 | 5年 | | | 6年 | | |
| 学期 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 担任 |  |  |  |  |  |  |
| 保護者 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **一輪車進級表** | | | |
| 級 | 内　　　　容 | 5年 | 6年 |
| 10 | 何も持たずに走る （2ｍ） |  |  |
| 9 | 10ｍ走行 |  |  |
| 8 | 25ｍ走行 |  |  |
| 7 | スラローム（2ｍおきを10ｍ） |  |  |
| 6 | 8の字回り（3ｍ3周） |  |  |
| 5 | その場乗り・その場おり |  |  |
| 4 | アイドリング5回 |  |  |
| 3 | スラローム（1ｍおきを10ｍ） |  |  |
| 2 | バック走行　（2ｍ） |  |  |
| 1 | ５ｍバック走行 |  |  |
| 名人 | 片足アイドリング10回 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **竹馬進級表** | | | | | |
| 級 | | 内　　　　容 | | 5年 | 6年 |
| 6 | | 10歩　歩く | |  |  |
| 5 | | 10ｍ　歩く | |  |  |
| 4 | | 高い竹馬（緑）で20ｍ | |  |  |
| 3 | | 両足とび5回・片足とび5回 | |  |  |
| 2 | | 横歩き10ｍ | |  |  |
| 1 | | 後ろ歩き10ｍ | |  |  |
| **ボール運動進級表** | | | | | |
| 種目 | 級 | | 内　　　　容 | 5年 | 6年 |
| サッカー | 3 | | 20ｍ間　5球中　1ゴール |  |  |
| 2 | | 20ｍ間　5球中　2ゴール |  |  |
| 1 | | 20ｍ間　5球中　4ゴール |  |  |
| ソフトボール | 4 | | 10ｍ間　ボール投げ（壁当て） |  |  |
| 3 | | 10ｍ間　壁上半分　5球中1球ヒット |  |  |
| 2 | | 10ｍ間　壁上半分　5球中2球ヒット |  |  |
| 1 | | 10ｍ間　壁上半分　5球中4球ヒット |  |  |
| バスケットボール | 3 | | 4ｍ間フリースロー　5本中1本 |  |  |
| 2 | | 4ｍ間フリースロー　5本中2本 |  |  |
| 1 | | 4ｍ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 | 5年 | 6年 |
| うでの力 | のぼり棒 | | 5 | 1本を使って上まで上がる（足あり） |  |  |
| 4 | 2本を使って上まで上がる（足なし） |  |  |
| 3 | 30秒で2回上がる |  |  |
| 2 | 15秒で2回上がる |  |  |
| 1 | 35秒で3回上がる |  |  |
| 支持・逆さ・柔軟・跳などの力 | 器械運動 | 鉄棒 | 7 |  |  |  |
| 6 | 足かけふり（片足）　5回 |  |  |
| 5 | 足かけ上がり |  |  |
| 4 | さか上がり |  |  |
| 3 | 足かけ後転　1回 |  |  |
| 2 | うで立て後転 |  |  |
| 1 | 連続うで立て後転　3回 |  |  |
|  |  |  |  |
| 倒立 | 3 | 補助付きで10秒 |  |  |
| 2 | かべに向かって10秒 |  |  |
| 1 | 1人で3秒間静止 |  |  |
| マット | 5 | 前転 |  |  |
| 4 | 後転 |  |  |
| 3 | 開脚前転・開脚後転（どちらか） |  |  |
| 2 | とびこみ前転 |  |  |
| 1 | 側転 |  |  |
| 跳び箱 | 6 | 開脚　5段 |  |  |
| 5 | 開脚　6段 |  |  |
| 4 | 開脚　7段 |  |  |
| 3 | 台上前転　（5段以上のどれか） |  |  |
| 2 | 閉脚　（5段以上のどれか） |  |  |
| 1 | 首跳ねとび（5段以上のどれか） |  |  |
| なわの調整力 | なわ運動 | | 5 | 自由　100回跳ぶ（合計） |  |  |
| 4 | あやとび連続10回 |  |  |
| 3 | 二重とび連続10回 |  |  |
| 2 | 後ろ二重とび連続5回 |  |  |
| 1 | はやぶさ連続5回（前・後） |  |  |