

30秒間で
何回できる
かな？

あごを^ひ引きながら、
背^せ中^{ちゅう}を丸くしてや
ってみよう！



テンポよく、^{いざ}勢いをつけてやってみよう

おさえ^{びと}ている人は、足が^{あし}
 動^{うご}かないようにしっか
 りおさえよう



誰かが
誰中をつけないのはダメ！

頭をぶつけるので、おさえている人は頭を出さない！

☆全国と京都市の平均☆ (目指せ！全国平均！)

		(回)	1 年 生	2 年 生	3 年 生
男	国全 H30	24. 63	28. 26	30. 35	
	京都市 R1	22. 30	25. 18	27. 74	
	* 中				
女	国全 H30	21. 34	21. 96	23. 08	
	京都市 R1	21. 34	24. 43	25. 21	
	* 中				

箱を何 cm
向こうへ
押せるかな？

大きく息をす
いこみ、「ニャ
ー」や「フウ
ー」と息をは
きながら指先
を遠くにのば
そう



頭・背中・腰を壁につけた
状態から始めます。

記録をはかる前に、ストレッチをしよう



■ ひざを曲げてはだめ！ 勢いをつけてはダメ！

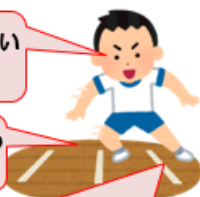
☆全国と京都市の平均☆ (目指せ！全国平均！)

	(cm)	1 年生	2 年生	3 年生
男	全国H30	39.97	45.31	47.89
	京都市R1	39.10	42.81	46.02
	※※中			
	※※中			
女	全国H30	44.14	47.39	48.66
	京都市R1	42.63	44.21	47.06
	※※中			
	※※中			

20秒間で
何回できる
かな？

3本のラインは
1m間隔です。

頭はあまり動かさない
ようにしよう



左右のラインを、踏めばOKです。

足^{あし}だけをのびして、無駄^{むだ}なくステップをしよう



はだしでの測定はダメ！ 上に着んではダメ！

☆全国と京都市の平均☆ (目指せ！全国平均！)

★全国と京都市の平均★（目指せ！全国平均！）				
（点）		1年生	2年生	3年生
男子	全国H30	50.32	54.19	56.85
	京都市R1	46.63	50.09	52.89
	※※中			
	※※中			
女子	全国H30	46.77	48.71	49.51
	京都市R1	43.31	45.42	46.91
	※※中			
	※※中			

どれだけ
遠くに
跳べるかな？

大きく腕を振り、腕が前に出るタイミングでとぼう。



苦地くるちをするときは、軽かるくひざを曲まげ、足あしを前まえに出でそう。



油からはみ出してはダメ！

☆全国と京都市の平均☆ (目指せ！全国平均！)

		(cm)	1 年 生	2 年 生	3 年 生
男	全園 H30	182. 78	203. 56	215. 59	
	京都市 R1	176. 26	191. 95	207. 45	
	★ ★ 中				
	全園 H30	168. 32	176. 45	177. 11	
女	京都市 R1	159. 48	166. 73	170. 50	
	★ ★ 中				

Ⅲ システムの導入度および経営課題

1. 項目別得点率により、配点を修正する。
2. 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

集数	第 1 話	上原謙三	水原真知子	佐野周二	藤田進	田中千吉	高千穂ひづる	宮城千賀子	八千草薫	橋本寿賀子	高千穂ひづる	集数
10	20-21	20-21	20-21	20-21	20-21	20-21	20-21	20-21	20-21	20-21	20-21	10
11	22-23	22-23	22-23	22-23	22-23	22-23	22-23	22-23	22-23	22-23	22-23	11
12	24-25	24-25	24-25	24-25	24-25	24-25	24-25	24-25	24-25	24-25	24-25	12
13	26-27	26-27	26-27	26-27	26-27	26-27	26-27	26-27	26-27	26-27	26-27	13
14	28-29	28-29	28-29	28-29	28-29	28-29	28-29	28-29	28-29	28-29	28-29	14
15	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	30-31	15
16	32-33	32-33	32-33	32-33	32-33	32-33	32-33	32-33	32-33	32-33	32-33	16
17	34-35	34-35	34-35	34-35	34-35	34-35	34-35	34-35	34-35	34-35	34-35	17
18	36-37	36-37	36-37	36-37	36-37	36-37	36-37	36-37	36-37	36-37	36-37	18
19	38-39	38-39	38-39	38-39	38-39	38-39	38-39	38-39	38-39	38-39	38-39	19
20	40-41	40-41	40-41	40-41	40-41	40-41	40-41	40-41	40-41	40-41	40-41	20
21	42-43	42-43	42-43	42-43	42-43	42-43	42-43	42-43	42-43	42-43	42-43	21
22	44-45	44-45	44-45	44-45	44-45	44-45	44-45	44-45	44-45	44-45	44-45	22
23	46-47	46-47	46-47	46-47	46-47	46-47	46-47	46-47	46-47	46-47	46-47	23
24	48-49	48-49	48-49	48-49	48-49	48-49	48-49	48-49	48-49	48-49	48-49	24
25	50-51	50-51	50-51	50-51	50-51	50-51	50-51	50-51	50-51	50-51	50-51	25
26	52-53	52-53	52-53	52-53	52-53	52-53	52-53	52-53	52-53	52-53	52-53	26
27	54-55	54-55	54-55	54-55	54-55	54-55	54-55	54-55	54-55	54-55	54-55	27
28	56-57	56-57	56-57	56-57	56-57	56-57	56-57	56-57	56-57	56-57	56-57	28
29	58-59	58-59	58-59	58-59	58-59	58-59	58-59	58-59	58-59	58-59	58-59	29
30	60-61	60-61	60-61	60-61	60-61	60-61	60-61	60-61	60-61	60-61	60-61	30
31	62-63	62-63	62-63	62-63	62-63	62-63	62-63	62-63	62-63	62-63	62-63	31
32	64-65	64-65	64-65	64-65	64-65	64-65	64-65	64-65	64-65	64-65	64-65	32
33	66-67	66-67	66-67	66-67	66-67	66-67	66-67	66-67	66-67	66-67	66-67	33
34	68-69	68-69	68-69	68-69	68-69	68-69	68-69	68-69	68-69	68-69	68-69	34
35	70-71	70-71	70-71	70-71	70-71	70-71	70-71	70-71	70-71	70-71	70-71	35
36	72-73	72-73	72-73	72-73	72-73	72-73	72-73	72-73	72-73	72-73	72-73	36
37	74-75	74-75	74-75	74-75	74-75	74-75	74-75	74-75	74-75	74-75	74-75	37

学年	期 別	上級組(2)	中級組(3)	下級組(1)	期 別	2000m(4)	3000m	5000m(5)	10000m(6)	20000m(7)	期 別
第1	2000年4月	2000年4月	2000年4月	2000年4月	2000年4月	2000年4月	2000年4月	2000年4月	2000年4月	2000年4月	第1
2	2000年5月	2000年5月	2000年5月	2000年5月	2000年5月	2000年5月	2000年5月	2000年5月	2000年5月	2000年5月	第2
3	2000年6月	2000年6月	2000年6月	2000年6月	2000年6月	2000年6月	2000年6月	2000年6月	2000年6月	2000年6月	第3
4	2000年7月	2000年7月	2000年7月	2000年7月	2000年7月	2000年7月	2000年7月	2000年7月	2000年7月	2000年7月	第4
5	2000年8月	2000年8月	2000年8月	2000年8月	2000年8月	2000年8月	2000年8月	2000年8月	2000年8月	2000年8月	第5
6	2000年9月	2000年9月	2000年9月	2000年9月	2000年9月	2000年9月	2000年9月	2000年9月	2000年9月	2000年9月	第6
7	2000年10月	2000年10月	2000年10月	2000年10月	2000年10月	2000年10月	2000年10月	2000年10月	2000年10月	2000年10月	第7
8	2000年11月	2000年11月	2000年11月	2000年11月	2000年11月	2000年11月	2000年11月	2000年11月	2000年11月	2000年11月	第8
9	2000年12月	2000年12月	2000年12月	2000年12月	2000年12月	2000年12月	2000年12月	2000年12月	2000年12月	2000年12月	第9
10	2001年1月	2001年1月	2001年1月	2001年1月	2001年1月	2001年1月	2001年1月	2001年1月	2001年1月	2001年1月	第10
11	2001年2月	2001年2月	2001年2月	2001年2月	2001年2月	2001年2月	2001年2月	2001年2月	2001年2月	2001年2月	第11
12	2001年3月	2001年3月	2001年3月	2001年3月	2001年3月	2001年3月	2001年3月	2001年3月	2001年3月	2001年3月	第12
13	2001年4月	2001年4月	2001年4月	2001年4月	2001年4月	2001年4月	2001年4月	2001年4月	2001年4月	2001年4月	第13
14	2001年5月	2001年5月	2001年5月	2001年5月	2001年5月	2001年5月	2001年5月	2001年5月	2001年5月	2001年5月	第14
15	2001年6月	2001年6月	2001年6月	2001年6月	2001年6月	2001年6月	2001年6月	2001年6月	2001年6月	2001年6月	第15
16	2001年7月	2001年7月	2001年7月	2001年7月	2001年7月	2001年7月	2001年7月	2001年7月	2001年7月	2001年7月	第16
17	2001年8月	2001年8月	2001年8月	2001年8月	2001年8月	2001年8月	2001年8月	2001年8月	2001年8月	2001年8月	第17
18	2001年9月	2001年9月	2001年9月	2001年9月	2001年9月	2001年9月	2001年9月	2001年9月	2001年9月	2001年9月	第18
19	2001年10月	2001年10月	2001年10月	2001年10月	2001年10月	2001年10月	2001年10月	2001年10月	2001年10月	2001年10月	第19
20	2001年11月	2001年11月	2001年11月	2001年11月	2001年11月	2001年11月	2001年11月	2001年11月	2001年11月	2001年11月	第20
21	2001年12月	2001年12月	2001年12月	2001年12月	2001年12月	2001年12月	2001年12月	2001年12月	2001年12月	2001年12月	第21
22	2002年1月	2002年1月	2002年1月	2002年1月	2002年1月	2002年1月	2002年1月	2002年1月	2002年1月	2002年1月	第22
23	2002年2月	2002年2月	2002年2月	2002年2月	2002年2月	2002年2月	2002年2月	2002年2月	2002年2月	2002年2月	第23
24	2002年3月	2002年3月	2002年3月	2002年3月	2002年3月	2002年3月	2002年3月	2002年3月	2002年3月	2002年3月	第24
25	2002年4月	2002年4月	2002年4月	2002年4月	2002年4月	2002年4月	2002年4月	2002年4月	2002年4月	2002年4月	第25
26	2002年5月	2002年5月	2002年5月								

期別	12期	13期	14期	15期	16期	17期	18期	19期	期別
01	01-02-03	02-03-04	03-04-05	04-05-06	05-06-07	06-07-08	07-08-09	08-09-10	01
02	02-03-04	03-04-05	04-05-06	05-06-07	06-07-08	07-08-09	08-09-10	09-10-11	02
03	03-04-05	04-05-06	05-06-07	06-07-08	07-08-09	08-09-10	09-10-11	10-11-12	03
04	04-05-06	05-06-07	06-07-08	07-08-09	08-09-10	09-10-11	10-11-12	11-12-13	04
05	05-06-07	06-07-08	07-08-09	08-09-10	09-10-11	10-11-12	11-12-13	12-13-14	05
06	06-07-08	07-08-09	08-09-10	09-10-11	10-11-12	11-12-13	12-13-14	13-14-15	06

←新体力テストの得点表です。
各種目10点満点で得点化されますので、1つ上の得点を目指してみましょう。