

体力テスト記録表 記入例

体 力 テ ス ト 記 録 表

| | | | | | | | | |
|-------------|--|---|--------------|-----------------------|---------------------|----------------|-----|---|
| 実施日 | ○ 年 ○ 月 ○ 日 | | | | | | | |
| 分会名 | 〇〇〇〇組合 | | | | | | | |
| 会員番号 | 団体コード | | 会員コード | | | (フリガナ) 会員氏名 | | |
| | 1 | 4 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| 実施者氏名 | 職 連 太 郎 | | | 会員との続柄 | (本人) () | | | |
| 性別 | (男) ・ 女 | | 生年月日 (西暦) | 1980 年 4 月 3 日 ○ 歳 | | | | |
| 身長 | 175 | | c m | 体重 | 65 | | k g | |
| 血 圧 | 110 mmHg ~ 65 mmHg | | 体脂肪率 | 21.2 | | | % | |
| 体力(持久力)について | 1. 大いに自信がある (2.) まあ自信がある 3. 普通である 4. あまり自信がない 5. 全く自信がない | | | | | | | |

実施した種目について、下記に記録を記入してください。

| 項目 | 記 録 | | | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. 握力 | 右 | 1回目 | 43 | k g | 2回目 | 42 | k g |
| | 左 | 1回目 | 45 | k g | 2回目 | 41 | k g |
| | 平均 | 44 | | | k g | | |
| 2. 上体起こし | 20 | | | | | | 回 |
| 3. 長座体前屈 | 1回目 | 40 | c m | 2回目 | 42 | c m | |
| 4. 反復横とび | 38 | | | | | | 点 |
| 5. 立ち幅とび | 1回目 | 170 | c m | 2回目 | 175 | c m | |
| 6. 閉眼片足立ち | 30 | | 秒 | 40 | | 秒 | |

※握力の平均は、左右おのこの良い方の記録を平均し、k g 未満は四捨五入してください。