

体 力 テ ス ト 記 録 表

実施日	年 月 日										
分会名											
会員番号	団体コード			会員コード				(フリガナ) 会員氏名			
実施者氏名							会員との続柄	本人・ ()			
性 別	男 ・ 女		生年月日 (西暦)			年 月 日		歳			
身 長	c m						体 重	k g			
血 圧	mmHg～			mmHg			体脂肪率	%			
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			k g		2回目			k g	
	左	1回目			k g		2回目			k g	
	平均									k g	
2. 上体起こし										回	
3. 長座体前屈		1回目			c m		2回目			c m	
4. 反復横とび										点	
5. 立ち幅とび		1回目			c m		2回目			c m	
6. 閉眼片足立ち								秒			秒