
參考資料

■新体力テスト実施方法

握力

- 1 準備
 - スメドレー式握力計
(小学生の場合、握力計は、児童用のものを使用することが望ましい。)
- 2 方法
 - (1) 握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。
 - (2) 直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



- 3 記録
 - (1) 左右交互に2回ずつ実施する。
 - (2) 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
 - (3) 左右おのおのよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。
- 4 実施上の注意
 - (1) このテストは、右左の順に行う。
 - (2) このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

上体起こし

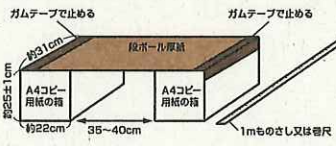
- 1 準備
 - ストップウォッチ、マット
- 2 方法
 - (1) マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を90°に保つ。
 - (2) 補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
 - (3) 「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
 - (4) すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
 - (5) 30秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



- 3 記録
 - (1) 30秒間の上体起こし(両肘と両大腿部がついた)回数を記録する。ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
 - (2) 実施は1回とする。
- 4 実施上の注意
 - (1) 両腕を組み、両膝をしめる。仰臥姿勢の際は、背中(肩甲骨)がマットにつくまで上体を倒す。
 - (2) 補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかりと固定する。しっかりと固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
 - (3) 被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
 - (4) 被測定者のメガネは、はずすようにする。

長座体前屈

- 1 準備
 - 幅約22cm・高さ約24cm・奥行き約31cmの箱2個(A4コピー用紙の箱など)、段ボール厚紙1枚(横75-80cm×縦約31cm)、ガムテープ、スケール(1m巻き尺または1mものさし)
 - 高さ約24cmの箱を、左右約40cm離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する(段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい)。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm(±1cm)とする。
 - 右又は左の箱の横にスケールを置く。



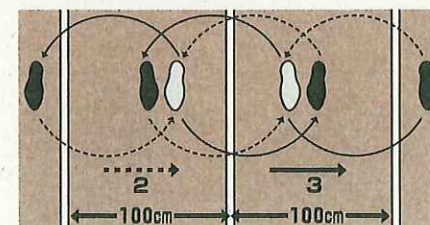
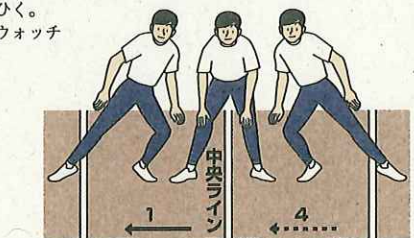
- 2 方法
 - (1) 初期姿勢: 被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。
 - (2) 初期姿勢時のスケールの位置: 初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。
 - (3) 前屈動作: 被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ速くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



- 3 記録
 - (1) 初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。
 - (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
 - (3) 2回実施してよい方の記録をとる。
- 4 実施上の注意
 - (1) 前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。
 - (2) 箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する(ガイドレールを設けてもよい)。
 - (3) 箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。
 - (4) 靴を脱いで実施する。

反復横とび

- 1 準備
 - 床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側100cmのところには2本の平行ラインをひく。
 - ストップウォッチ
- 2 方法
 - (1) 中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、又は、踏みまでサイドステップし(ジャンプしてはいけない)、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。

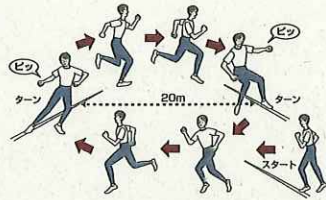


- 3 記録
 - (1) 上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラインを通過することに1点を与える(右、中央、左、中央で4点になる)。
 - (2) テストを2回実施してよい方の記録をとる。
- 4 実施上の注意
 - (1) 屋内、屋外のいずれかで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で行うこと(コンクリート等の上では実施しない)。
 - (2) このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。
 - (3) 次の場合は点数としない。
 - ア 外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。
 - イ 中央ラインをまたがなかったとき。

20m シャトルラン (往復持久走) ※中学・高校生は持久走との選択。

1 準備

テスト用 CD 又はテープ及び再生用プレーヤー 20m 間隔の 2 本の平行線、ボール 4 本を平行線の両端に立てる。



2 方法

- (1) プレーヤーにより CD (テープ) 再生を開始する。
- (2) 一方の線上に立ち、テストの開始を告げる 5 秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
- (3) 一定の間隔で 1 音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに 20m 先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
- (4) CD (テープ) によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約 1 分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約 1 分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
- (5) CD (テープ) によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが 1 回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

3 記録

- (1) テスト終了時 (電子音についていけなくなった直前) の折り返しの総回数を記録とする。ただし、2 回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。

4 実施上の注意

- (1) ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。CD (テープ) によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
- (2) テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動 (ストレッチングなどを含む) を十分に行う。
- (3) テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
- (4) 被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
- (5) CD プレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
- (6) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。

持久走 (男子 1500m、女子 1000m)

※小学生は対象外。中学・高校生は 20m シャトルランとの選択。

1 準備

歩走路 (トラック)、スタート合図用旗、ストップウォッチ

2 方法

- (1) スタートはスタンディングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を上から下に振り下ろすことにより行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴 (頭、肩、手、足ではない) が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 1 人に 1 個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定員が到着時間を記録してもよい。
- (3) 記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
- (4) 実施は 1 回とする。

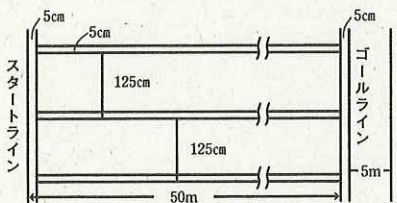
4 実施上の注意

- (1) 被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。
- (2) トラックを使用して行うことを原則とする。
- (3) いたずらに競争したり、無理なペースで走らないように注意し、各自の能力なども考えて走るよう指導する。
- (4) テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

50m 走

1 準備

図のような 50m 直走路、スタート合図用旗、ストップウォッチ



2 方法

- (1) スタートは、小学生はスタンディングスタート、中学・高校生はクラウチングスタートの要領で行う。
- (2) スタートの合図は、「位置について」、「用意」の後、音又は声を発すると同時に旗を下から上へ振り上げることにより行う。

3 記録

- (1) スタートの合図からゴールライン上に胴 (頭、肩、手、足ではない) が到達するまでに要した時間を計測する。
- (2) 記録は 1/10 秒単位とし、1/10 秒未満は切り上げる。
- (3) 実施は 1 回とする。

4 実施上の注意

- (1) 走路は、セバレートの直走路とし、曲走路や折り返し走路は使わない。
- (2) 走者は、スパイクやスターティングブロックなどを使用しない。
- (3) ゴールライン前方 5m のラインまで走らせるようにする。

立ち幅とび

1 準備

屋外で行う場合

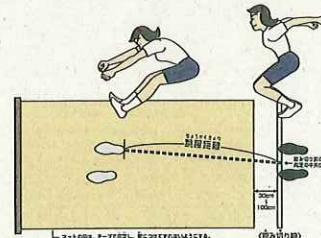
砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし
砂場の手前 (30cm~1m) に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット (6m 程度)、巻き尺、ラインテープ
マットを壁に付けて敷く。
マットの手前 (30cm~1m) の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2 方法

- (1) 両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。
- (2) 両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3 記録

- (1) 身体が砂場 (マット) に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置 (踏み切り線の前端) とを結ぶ直線の距離を計測する (上図参照)。
- (2) 記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。
- (3) 2 回実施してよい方の記録をとる。

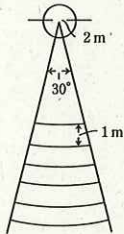
4 実施上の注意

- (1) 踏み切り線から砂場 (マット) までの距離は、被測定者の実態によって加減する。
- (2) 踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。
- (3) 屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。
- (4) 屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい (ずれにくい) マットを用意する。
- (5) 踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくこと計測が容易になる。

ハンドボール投げ (小学生はソフトボール投げ)

1 準備

小学生はソフトボール1号 (外周26.2cm~27.2cm、重さ136g~146g)、巻き尺
 中学・高校生はハンドボール2号 (外周54cm~56cm、重さ325g~400g)、巻き尺
 平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角
 30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。



2 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 投球中又は投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出るはならない。
- (3) 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。

3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

4 実施上の注意

- (1) 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。
 また、ステップして投げたほうがよい。
- (2) 30度に開いた2本の直線の外側に石灰などをを使って5mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。

テストの得点表および総合評価 (小学生用)

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子	得点	握力	上体起こし	長座体前	屈反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上	10	
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39	9	
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34	8	
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29	7	
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23	6	
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17	5	
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12	4	
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9	3	
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6	2	
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下	1	

女子

女子	得点	握力	上体起こし	長座体前	屈反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ	得点
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上	10	
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24	9	
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20	8	
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16	7	
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13	6	
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10	5	
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7	4	
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5	3	
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4	2	
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下	1	

総合評価基準表

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	段階
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上	A
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70	B
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62	C
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54	D
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下	E

テストの得点表および総合評価 (中学・高校生用)

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。

項目別得点表

男子	得点	握力	上体起こし	長座体前屈	屈反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	10	
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	9	
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	8	
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	7	
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	6	
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	5	
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	4	
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	3	
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	2	
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	1	

女子

女子	得点	握力	上体起こし	長座体前屈	屈反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	得点
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上	10	
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22	9	
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19	8	
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17	7	
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15	6	
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13	5	
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11	4	
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10	3	
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9	2	
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下	1	

総合評価基準表

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳	段階
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上	A
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64	B
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53	C
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42	D
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	E

児童・生徒質問紙

[小学校]

平成23年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
児童調査票 児童名にちなんで数字を記入しよう。
 実技に関する調査 2個テストをする種目については、良いほうの記録の左側に○をつけてください。
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

種目	右	左	記録	単位
① 握力	1回自	1回自	kg	kg
② 上体起こし	1回自	2回自	回	回
③ 長座体前屈	1回自	2回自	cm	cm
④ 反復横とび	1回自	2回自	点(回)	点(回)
⑤ 20mシャトルラン(往復持久走)	※折り返した回数を記入			
⑥ 50m走	※切り上げて右まで記入			
⑦ 立ち幅とび	1回自	2回自	cm	cm
⑧ ソフトボール投げ	1回自	2回自	m	m

質問紙調査 ※あてはまる数字を○で囲んでください。□は数字を記入してください。

1. No.	学校名	小学校 特別支援学校	年 組 番			
2. 氏名	性別	1. 男 2. 女				
3. 運動部やスポーツクラブにはいますか。(スポーツ準備をふくみます)	1. はいっている 2. はいっていない					
4. 運動やスポーツをどのくらいしていますか。(学校の体育の授業をのぞきます)	1. ほとんど毎日(週に3日以上) 2. とときどき(週に1~2回くらい) 3. ときたま(月に1~3回くらい) 4. しない					
5. 運動やスポーツをするときは、1日にどのくらいの時間をしますか(学校の体育の授業をのぞきます)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上					
6. 朝食は食べますか。	1. 毎日食べる 2. とときどき食べない 3. 毎日食べない					
7. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上					
8. 1日にどのくらいのテレビをみますか(テレビゲームも含みます)	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上					
9. 体格(小学年1位まで)	1. 身長	cm	2. 体重	kg	3. 座高	cm

※身長・体重・座高の数字は、位に注意して記入してください。

質問紙⑩まであります。裏面につづきます。

[中学校・高等学校]

平成23年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
生徒調査票 学年用紙にちなんで数字を記入しよう。
 実技に関する調査 2個テストをする種目については、良いほうの記録の左側に○をつけてください。
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

種目	右	左	記録	単位
① 握力	1回目	2回目	kg	kg
② 上体起こし	1回目	2回目	回	回
③ 長座体前屈	1回目	2回目	cm	cm
④ 反復横とび	1回目	2回目	点(回)	点(回)
⑤ 持久走	※切り上げて右まで記入			
⑥ 20mシャトルラン(往復持久走)	※折り返した回数を記入			
⑦ 50m走	※切り上げて右まで記入			
⑧ 立ち幅とび	1回目	2回目	cm	cm
⑨ ハンドボール投げ	1回目	2回目	m	m

質問紙調査 ※回答は該当する数字を○で囲んでください。□は数字を記入してください。

1. No.	学校名	高等学校 中等教育学校 特別支援学校	年 組 番			
2. 氏名	性別	1. 男 2. 女				
3. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない					
4. 運動・スポーツの実施状況(学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週に3日以上) 2. 時々(週に1~2回程度) 3. ときたま(月に1~3回程度) 4. しない					
5. 1日の運動・スポーツ実施時間(体育の授業を除く)	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上2時間未満 4. 2時間以上					
6. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々食べない 3. まったく食べない					
7. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上8時間未満 3. 8時間以上					
8. 1日のテレビの視聴時間(テレビゲームを含む)	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上					
9. 体格(小学年1位まで)	1. 身長	cm	2. 体重	kg	3. 座高	cm

※身長・体重・座高の数字は、位に注意して記入してください。

質問紙⑩まであります。裏面につづきます。

質問⑩で1, 2, 3に○をつけた人は、平日(月曜日から金曜日)では、平均して何日、運動やスポーツをしていますか。(学校の体育の授業を除く)

1. 1日 2. 2日 3. 3日 4. 4日 5. 5日

質問⑪について詳しく教えてください。平日(月曜日から金曜日)では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。(学校の体育の授業を除く)

1. 朝始前 分
2. 昼休み 分
3. 放課後 時間 分

⑩-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)あたり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。

1. 月に1回 2. 月に2回
3. 月に3回 4. 月に4回

⑩-3 「している」と答えた人は、土曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。

時間 分

土曜日に運動やスポーツをしていますか。

1. している 2. していない

⑩-4 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)あたり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。

1. 月に1回 2. 月に2回
3. 月に3回 4. 月に4回

⑩-3 「している」と答えた人は、日曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。

時間 分

⑩-4 「している」と答えた人は、日曜日にどこで運動やスポーツをしていますか。(複数回答可)

1. 運動部活動
2. 1.以外の地域のスポーツクラブなど
3. 1, 2.以外(地域のスポーツ教室など)
4. どこにも入らないでいる

日曜日に運動やスポーツをしていますか。

1. している 2. していない

⑩-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)あたり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。

1. 月に1回 2. 月に2回
3. 月に3回 4. 月に4回

⑩-3 「している」と答えた人は、日曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。

時間 分

⑩-4 「している」と答えた人は、日曜日にどこで運動やスポーツをしていますか。(複数回答可)

1. 運動部活動
2. 1.以外の地域のスポーツクラブなど
3. 1, 2.以外(地域のスポーツ教室など)
4. どこにも入らないでいる

運動やスポーツをすることは好きですか。

1. 好き 2. やや好き 3. ややきらい 4. きらい

運動やスポーツをすることは得意ですか。

1. 得意 2. やや得意 3. やや不得手 4. 不得手

運動やスポーツをもっとしたいと思いませんか。

1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない

質問紙はこれでおわりです。

質問⑩で1, 2, 3に○をつけた人は、平日(月曜日から金曜日)では、平均して何日、運動やスポーツをしていますか。(学校の体育の授業を除く)

1. 1日 2. 2日 3. 3日 4. 4日 5. 5日

質問⑪について詳しく教えてください。平日(月曜日から金曜日)では、平均して1日にどのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。(学校の体育の授業を除く)

1. 朝始前 分
2. 昼休み 分
3. 放課後 時間 分

⑩-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)あたり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。

1. 月に1回 2. 月に2回
3. 月に3回 4. 月に4回

⑩-3 「している」と答えた人は、土曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。

時間 分

土曜日に運動やスポーツをしていますか。

1. している 2. していない

⑩-4 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)あたり何回の土曜日に、運動やスポーツをしていますか。

1. 月に1回 2. 月に2回
3. 月に3回 4. 月に4回

⑩-3 「している」と答えた人は、日曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。

時間 分

⑩-4 「している」と答えた人は、日曜日にどこで運動やスポーツをしていますか。(複数回答可)

1. 運動部活動
2. 1.以外の地域のスポーツクラブなど
3. 1, 2.以外(地域のスポーツ教室など)
4. どこにも入らないでいる

日曜日に運動やスポーツをしていますか。

1. している 2. していない

⑩-2 「している」と答えた人は、ひと月(4週間)あたり何回の日曜日に、運動やスポーツをしていますか。

1. 月に1回 2. 月に2回
3. 月に3回 4. 月に4回

⑩-3 「している」と答えた人は、日曜日に1日平均して、どのくらいの時間、運動やスポーツをしていますか。

時間 分

⑩-4 「している」と答えた人は、日曜日にどこで運動やスポーツをしていますか。(複数回答可)

1. 運動部活動
2. 1.以外の地域のスポーツクラブなど
3. 1, 2.以外(地域のスポーツ教室など)
4. どこにも入らないでいる

運動やスポーツをすることは好きですか。

1. 好き 2. やや好き 3. ややきらい 4. きらい

運動やスポーツをすることは得意ですか。

1. 得意 2. やや得意 3. やや不得手 4. 不得手

運動やスポーツをもっとしたいと思いませんか。

1. 思う 2. やや思う 3. あまり思わない 4. 思わない

質問紙はこれでおわりです。

※年齢記入欄は中学校にはありません。

学校質問紙

小学校

平成23年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査学校質問紙調査票

学校番号		区市町村立	
学校名	小学校 特別支援学校	東京都立	管理職名

児童数	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年	合 計
男子							
女子							
合 計							

学校番号(6ケタ)を右ツメで記入してください。
※昨年度は、学校基本調査の番号でしたが、6ケタの公立学校統計調査
学校番号に変更しましたのでご注意ください。

(例)

2	0	1	1	5	0
---	---	---	---	---	---

※回答は該当する数字を○で囲んでください。()には数値を記入してください。

① グラウンド(授業や部活動などで運動を行うスペース)はどのような材質でできていますか。 ※グラウンドの全面積のうち、300㎡以上を芝生 化している学校(専任の管理職を置くは、「2.天然芝」 または「3.人工芝」に○を付けてください。	1. 土、砂 2. 天然芝 3. 人工芝 4. 人工芝以外の人工の素材
①-2 質問①で「天然芝」「人工芝」と回答した 学校は、芝生化して今年度で何年目ですか。	() 年目
② 学校として、体育の授業以外の時間に、児童 の体力の向上に関する取組を実施していま すか。(複数回答可)	1. 積極的な取組をしている 2. 特定の日に、スポーツ選手を招へいして実技指導を行うような、 運動やスポーツに関する臨時的な取組を実施している 3. 特に取り組んでいない
②-2 質問②で「積極的な取組をしている」と 回答した学校は、どのくらいの期間継続して 実施していますか。	1. 3か月未満 2. 6か月程度 3. 1年以上
③ 児童の運動習慣を確立するために、体育の授 業以外の時間に何か手だてをしていますか。	1. している 2. していない
③-2 質問③で「している」と回答した学校は、 具体的にどのようなことをしていますか。 (複数回答可)	1. 休み時間などに、全員が運動やスポーツをする時間を設定し ている 2. 帰後や休日には児童が積極的に体を動かすよう保護者に働きか けをしている 3. 地域と連携して、児童が運動やスポーツをする機会をつくってい る 4. その他
④ 学校において、体力・運動能力、運動習慣等 調査の結果を踏まえ、どのような取組をしま したか(取り組む予定ですか)。 (複数回答可)	1. 体育の授業改善に取り組んだ(取り組む予定である) 2. 体育の授業以外で、児童の体力向上に係る取組を行った(行う予 定である) 3. 家庭に対して児童の体力向上に係る取組を行った(行う予定であ る) 4. その他 5. していない(行う予定はない)

※質問紙記入マニュアルp.10、p.11をよく読んで記入してください。

小学校

実施状況調査票

・今回の調査についておたずねします。

1 実技に関する調査について

① 実技に関する調査で実施した新体力テストについて、 過去3年間で実施した回数は何回ですか。	1. 今回が初めて 2. 2回 3. 3回以上
② 何月から実施しましたか。	1. 4月 4. 9月 2. 5月 5. 10月 3. 6月 6. 11月
③ どの時間で実施しましたか。(複数回答可)	1. 体育 2. 特別活動 3. その他
④ 実施に要した時間はどのくらいですか。	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上4時間未満 5. 4時間以上

2 児童質問紙調査について

① どの時間で実施しましたか。(複数回答可)	1. 体育 2. 特別活動 3. その他
② 実施に要した時間はどのくらいですか。	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上1時間30分未満 4. 1時間30分以上2時間未満 5. 4時間以上

3 学校質問紙調査について

① 実施に要した時間はどのくらいですか。	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上1時間30分未満 4. 1時間30分以上2時間未満 5. 4時間以上
----------------------	---

※調査の「実施状況調査票」も、必ずご記入ください。

中学校・高等学校

平成23年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査学校質問紙調査票

学校番号		課程 (○を付ける)	全日制・定時制・通信制
学校名	高等学校 中等教育学校 特別支援学校	管理職名	

生徒数	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	合 計
男子					
女子					
合 計					

学校番号 公立学校統計調査学校番号(6ケタ)を右ツメで
記入してください。

(例)

4	0	1	0	1	0
---	---	---	---	---	---

※回答は該当する数字を○で囲んでください。()には数値を記入してください。

① グラウンド(授業や部活動などで運動を行うスペース)はどのような材質でできていますか。 ※グラウンドの全面積のうち、300㎡以上を芝生 化している学校(専任の管理職を置くは、「2.天然芝」 または「3.人工芝」に○を付けてください。	1. 土、砂 2. 天然芝 3. 人工芝 4. 人工芝以外の人工の素材
①-2 質問①で「天然芝」「人工芝」と回答した 学校は、芝生化して今年度で何年目ですか。	() 年目
② 学校として、体育の授業以外の時間に、生徒 の体力の向上に関する取組を実施していま すか。(複数回答可)	1. 積極的な取組をしている 2. 特定の日に、スポーツ選手を招へいして実技指導を行うような、 運動やスポーツに関する臨時的な取組を実施している 3. 特に取り組んでいない
②-2 質問②で「積極的な取組をしている」と 回答した学校は、どのくらいの期間継続して 実施していますか。	1. 3か月未満 2. 6か月程度 3. 1年以上
③ 生徒の運動習慣を確立するために、保健体育の 授業以外の時間に何か手だてをしていますか。	1. している 2. していない
③-2 質問③で「している」と回答した学校は、 具体的にどのようなことをしていますか。 (複数回答可)	1. 休み時間などに、全員が運動やスポーツをする時間を設定し ている 2. 帰後や休日には児童が積極的に体を動かすよう保護者に働きか けをしている 3. 地域と連携して、児童が運動やスポーツをする機会をつくってい る 4. 運動部活動への加入率を向上させるための取組を行っている 5. その他
④ 学校において、体力・運動能力、運動習慣等 調査の結果を踏まえ、どのような取組をしま したか(取り組む予定ですか)。 (複数回答可)	1. 保健体育の授業改善に取り組んだ(取り組む予定である) 2. 保健体育の授業以外で、生徒の体力向上に係る取組を行った(行 う予定である) 3. 家庭に対して児童の体力向上に係る取組を行った(行う予定であ る) 4. その他 5. していない(行う予定はない)

※質問紙記入マニュアルp.10、p.11をよく読んで記入してください。

高等学校

実施状況調査票

・今回の調査についておたずねします。

1 実技に関する調査について

① 実技に関する調査で実施した新体力テストについて、 過去3年間で実施した回数は何回ですか。	1. 今回が初めて 2. 2回 3. 3回以上
② 何月から実施しましたか。	1. 4月 4. 9月 2. 5月 5. 10月 3. 6月 6. 11月
③ どの時間で実施しましたか。(複数回答可)	1. 体育 2. 特別活動 3. その他
④ 実施に要した時間はどのくらいですか。	1. 1時間未満 2. 1時間以上2時間未満 3. 2時間以上3時間未満 4. 3時間以上4時間未満 5. 4時間以上

2 生徒質問紙調査について

① どの時間で実施しましたか。(複数回答可)	1. 保健体育 2. 特別活動 3. その他
② 実施に要した時間はどのくらいですか。	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上1時間30分未満 4. 1時間30分以上2時間未満 5. 4時間以上

3 学校質問紙調査について

① 実施に要した時間はどのくらいですか。	1. 30分未満 2. 30分以上1時間未満 3. 1時間以上1時間30分未満 4. 1時間30分以上2時間未満 5. 4時間以上
----------------------	---

※調査の「実施状況調査票」も、必ずご記入ください。

日常生活活動に関する調査票 (小学校)

1年生から3年生用

平成23年8月29日

ちょうさきょうほうのじどうのみなさんへ

ときょうときょういっかい

「へいせい23年度じどう・せいとのじじょうせいかつつどうにかんするちょうさ」のすずめかた

- ちょうさのむね
ときょうとのじじょう・せいとのじじょうのせいかつつどうりょうをそくていし、こんごのたいがこうじにむけたとりくみのきせりょうとします。
- ちょうさのきかん
月よう日から日よう日まで(2しゅうかんぶん)
- じじょうのしんたいかつつどうりょうをそくていするのためのほすうけいのつかいかた
 (1) つけるとき
あさおきてきかえるとき
 (2) はすすとき
① ねるとき ② きかい・きぐをつかつたうんどうなどでつけているとき ③ きげんとき
④ おふろやプールなど水に入るとき
 (3) つけた
ほすうけいはポケットに入れ、ストラップでおちないように、ふくとめてください。
 (4) ちゅういすること
① うしろポケットに入れるとこわれることがあるので、まえのポケットに入れましょう。
② トイレでおとさないようにしましょう。
③ ポケットに入れたまま、せたくしないようにしましょう。
④ なくさないようにしましょう。
 (5) なくさったりこわれたりしたとき
せんせいについてください。
- ちょうさひょうのかきかた
 (1) とう校じ あさほすうけいをつけてから、じじょうがはじまるまでのほすうをかい
てください。
 (2) 下校じ あさほすうけいをつけてから、じじょうがおわるまでのほすうをかい
てください。
 (3) しゅうしんじ あさほすうけいをつけてから、ねるまでのほすうをかい
てください。
このすうじは、いえではかきません。つぎの日にっこうでほすうけい
のメモリーきをつかってかきます。
 (4) わすれたとき (1) とう校じ (2) 下校じ (3) しゅうしんじの3つのほすうをかく
ところに、しゃせんをひいてください。
 (5) アンケートちょうさ
ちょうさきかんしゅうりょうごに、ほすうちょうさひょうのうらめんのアンケートをか
いてください。

4年生から6年生用

平成23年8月29日

調査協力校の児童のみなさんへ

東京都教育委員会

「平成23年度児童・生徒の日じょう生活活動に関する調査」の進め方

- 調査の目的
東京都の児童・生徒の日じょう生活活動量をそく定し、今後の体力向上に向けた取組のきそし料とします。
- 調査の期間
月曜日から日曜日まで(2週間分)
- 日じょうの身体活動量をそく定するための歩数計の使い方
 (1) 着ける時
朝起きて着がえる時
 (2) 外す時
① ねる時 ② 器械運動などで着けているとき ③ きげん時
④ おふろやプールなど水に入るとき
 (3) 着け方
歩数計はポケットに入れ、ストラップで落ちないように、服に止めてください。
 (4) 注意すること
① 後ろポケットに入れるとこわれることがあるので、前のポケットに入れましょう。
② トイレで落とさないようにしましょう。
③ ポケットに入れたまま、せたくしないようにしましょう。
④ なくさないようにしましょう。
 (5) なくさったりこわれたりした時
先生に言ってください。
- 調査票の記入
 (1) 登校時 朝歩数計を着けてから、じゅ業が始まるまでの歩数を記入してください。
 (2) 下校時 朝歩数計を着けてから、じゅ業が終わるまでの歩数を記入してください。
 (3) しゅうしん時 朝歩数計を着けてから、夜ねるまでの歩数を記入してください。この数字は、家では記入しません。よく日学校で歩数計のメモリー機のをを使って記入します。
 (4) わすれた時 (1) 登校時 (2) 下校時 (3) しゅうしん時の3つの歩数記入らん、にしゃせんをひいてください。
 (5) アンケート調査
調査期間終了後、歩数調査票のうらめんのアンケートに記入してください。

小学校 平成23年度 児童・生徒の日常生活活動に関する調査

小学校 年 級 番 氏名

性別 ○男 ○女

▶▶▶ 回答は該当する数字を○で囲み、()には数字や文字を記入してください。アンケート面

質問1
家から学校まで登校するのに、どのくらいかかりますか。該当するところへ記入してください。

① 歩くのは () 分
② 自転車は () 分
③ その他(自転車、バス、電車で)は () 分

質問2
学校の中休みやお昼休みは何をして過ごすことが多いですか。どちらかを選んでください。

① 体を動かす遊び・運動(遊具やボールなど)
② 体を動かさない遊び・活動(おしゃべり、ゲーム、次の授業の準備)

質問3
放課後の過ごし方について教えてください。

① 運動やスポーツの習いごとをしていますか。(はい・いいえ)
「はい」の場合は、週()回
何をしていますか()
② 運動やスポーツ以外の習いごと(体を動かす)をしていますか。(はい・いいえ)
「はい」の場合は、週()回
何をしていますか()
③ 習いごと(体を動かす)がない日は、どんな遊びをすることが多いですか。
1 体を動かす遊び・運動(遊具やボールなど)
2 体を動かさない遊び・活動(おしゃべり、ゲーム、学習、読書、宿題など)

質問4
家のまわりでは、どこで運動したり体を動かして遊んだりしますか。(複数回答可)

① 公園、広場 ② 道端 ③ 体育館 ④ 家の中や庭
⑤ 川原、海岸、川など ⑥ その他 ⑦ しない

質問5
家の近くに、放課後や休日に一緒に遊ぶ友達はいませんか。

① 大勢いる ② 少しいる ③ あまりいない

質問6
放課後や休日に友達と体を動かす遊びや活動をしていますか。

(はい・いいえ)
「いいえ」の場合は、理由を次の中から選んでください。(複数回答可)
① 自分の時間がないうために、遊べないことが多い。
② 友達の時間がないうために、遊べないことが多い。
③ どちらでもない

小学校 平成23年度 児童・生徒の日常生活活動に関する調査

年 級 番 氏名

性別 ○男 ○女

1 週目	月 日 (月)		月 日 (火)		月 日 (水)		月 日 (木)		月 日 (金)		月 日 (土)		月 日 (日)	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
登校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
下校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
就寝時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
就寝時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

活動内容	スイングスクール等でやむを得ず歩数計を外していた時間	
	前	後
歩数	分	分

2 週目	月 日 (月)		月 日 (火)		月 日 (水)		月 日 (木)		月 日 (金)		月 日 (土)		月 日 (日)	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
登校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
下校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
就寝時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
就寝時	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

活動内容	スイングスクール等でやむを得ず歩数計を外していた時間	
	前	後
歩数	分	分

日常生活活動に関する調査票 (中学校・高等学校)

中・高校生用

平成23年8月29日

調査協力校の生徒の皆さんへ

東京都教育委員会

「平成23年度児童・生徒の日常生活活動に関する調査」の進め方

- 1 調査の目的
東京都の児童・生徒の日常の生活活動量を測定し、今後の体力向上に向けた取組の基礎資料とします。
- 2 調査の期間
月曜日から日曜日まで(2週間分)
- 3 日常の身体活動量を測定するための歩数計の使い方
 - (1) 着ける時
朝起きて着替える時
 - (2) はずす時
① 寝る時 ② 乗道、部活動の試合などで着けていると危険な時
③ お風呂やプールなど水に入る時
 - (3) 着け方
歩数計はポケットに入れ、ストラップで落ちないように服に止めてください。
 - (4) 注意すること
① 後ろポケットに入れると壊れることがあるので前のポケットに入れてください。
② トイレで落とさないようにしてください。
③ ポケットに入れたまま洗濯しないようにしてください。
④ なくさないようにしてください。
 - (5) 紛失・破損した時
各学校に配布した予備の歩数計を使う。
- 4 調査票の記入
 - (1) 登校時 朝歩数計を着けてから、授業が始まるまでの歩数を記入してください。
 - (2) 下校時 朝歩数計を着けてから、授業が終わるまでの歩数を記入してください。
 - (3) 就寝時 朝歩数計を着けてから、夜寝るまでの歩数を記入してください。この数字は、家で記入しません。翌日学校で歩数計のメモリー機能を使って記入します。
 - (4) 忘れた時 (1) 登校時 (2) 下校時 (3) 就寝時の3つの歩数記入らんに斜線を引いてください。
 - (5) アンケート調査
調査期間終了後に、歩数調査票の裏面のアンケートに記入してください。

中学・高校 平成23年度 児童・生徒の日常生活活動に関する調査

学校 年 組 番 氏名

該当する方へ
男・女

▶▶▶ 回答は該当する数字を○で囲み、()には数値や文字を記入してください。 **アンケート面**

質問1
家から学校まで登校するのに、どのくらいかかりますか。該当するところへ記入してください。

① 歩くのは () 分
② 自転車は () 分
③ その他 (自動車、バス、電車で) は () 分

質問2
学校の昼休みは何をして過ごすごが多いですか。どちらかを選んでください。

① 運動・スポーツ
② 運動・スポーツ以外の活動 (おしゃべり、ゲーム、次の授業の準備)

質問3
放課後の過ごし方について教えてください。

① 部活動やスポーツの習いごとをしていますか。
(はい・いいえ)
「はい」の場合は、週 () 回
何をしていますか ()

② 運動やスポーツ以外の習いごと (趣味を含む) をしていますか。
(はい・いいえ)
「はい」の場合は、週 () 回
何をしていますか ()

③ 習いごと (趣味を含む) がない日は、どのように過ごすごが多いですか
1 運動・スポーツ
2 運動・スポーツ以外の活動 (おしゃべり、ゲーム、予習・復習、宿題など)

質問4
家のまわりでは、どこで運動・スポーツをしますか。(複数回答可)

① 公園、広場 ② 道端 ③ 体育館 ④ 家の中や庭
⑤ 川原、海岸、川など ⑥ その他 ⑦ しない

質問5
家の近くに、放課後や休日に一緒に運動・スポーツをする友達はいますか。

① 大勢いる ② 少しいる ③ あまりいない

質問6
放課後や休日に友達と活動的に過ごしていますか。

(はい・いいえ)
「いいえ」の場合は理由を次の中から選んでください。(複数回答可)
① 自分の時間がないために、できないことが多い。
② 友達の時間がないために、できないことが多い。
③ どちらでもない

R70

中学・高校 平成23年度 児童・生徒の日常生活活動に関する調査

年 組 番 氏名

歩数調査記入面

1 週目	月日 (月)	月日 (火)	月日 (水)	月日 (木)	月日 (金)	月日 (土)	月日 (日)
天候	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨
歩数	登校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	下校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	就寝時	歩	歩	歩	歩	歩	歩
体育の授業があった場合は○							
運動部活動等を行った場合は○							
放課後に習いごと等の体を動かす活動を行った場合は○							
上の3つをすべてこの日に含む場合は○ 上体を動かした場合は○							
活動内容	やむを得ず歩数計を外していた時間						
	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分
2 週目	月日 (月)	月日 (火)	月日 (水)	月日 (木)	月日 (金)	月日 (土)	月日 (日)
天候	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨	晴・曇り・雨
歩数	登校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	下校時	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	就寝時	歩	歩	歩	歩	歩	歩
体育の授業があった場合は○							
運動部活動等を行った場合は○							
放課後に習いごと等の体を動かす活動を行った場合は○							
上の3つをすべてこの日に含む場合は○ 上体を動かした場合は○							
活動内容	やむを得ず歩数計を外していた時間						
	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分

R70