

学年

教科等

単元等

活用アプリ

小3-6

体育

体力テストの記録

オクリンクプラス

授業
内容

体力テストの結果を記録カードに入力し、得点をもとにグラフを作成する

準備：

- ・共有コードを使用してカード①～③を取得する。
- ・準備したカード①～③を子供たちのマイボードに送信する。
- ※学年によっては記録だけ入力するなど必要に応じてカードをご利用ください。

カード①～③は「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査【活用シート】」（スポーツ庁）

(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411913_00007.html) を加工して作成

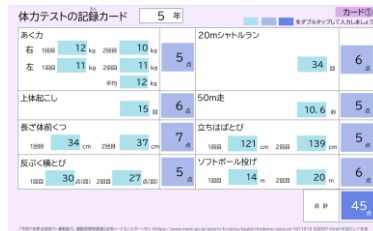
授業の流れ：

1. マイボードに送られたカード①（記録カード）を各自開く。
2. 体力テストの結果をカード①（記録カード）に各自、入力する。
3. カード②（得点カード）を開き、自分の記録のところに○のパーツを置く。
※得点カードは男女どちらかを選び、それぞれの得点表のところに○を置きます。
4. カード①（記録カード）にカード②で○を置いたところの得点を入力し、合計を計算する。
5. カード①の得点を、カード③（グラフカード）に書きこみグラフを作る。気づいたことを入力する。
6. カード①～③をつなげて提出BOXと、じぶんBOXに送信する。

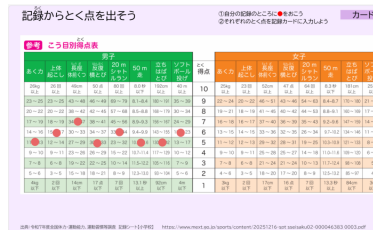
サポート
おすすめ
ポイント

- ・それぞれの項目の記録を入力し、記録を得点化して、さらにグラフ化するまでの一連の過程を体験することで、グラフ化で見えてくる「得意・苦手などの傾向」に気づくことが期待できます。
- ・作成した記録カードをじぶんBOXに保存しておくことで、前年の記録と比較しながら、自分の変化や成長を振り返ることができます。

カード①（記録カード：入力例）



カード②（得点カード：入力例）



カード③（グラフカード：入力例）



共有コード

共有コードを入力、または
カメラを起動して
二次元コードを読み込む

pb01KT3PVEGR3GJRTBX38150G6Q6

カード①～③の入力例

(1) カード① (記録カード) に体力テストの結果を入力する

体力テストの記録カード カード①

をダブルタップして入力しましょう

あぐ力	右 1回目 12 kg 2回目 10 kg	20mシャトルラン	34 回
左 1回目 11 kg 2回目 11 kg	点	点	点
上体起こし	15 回	50m走	10.6 秒
長ざ体前くつ	1回目 34 cm 2回目 37 cm	立ちばとび	1回目 121 cm 2回目 139 cm
反ぐ横とび	1回目 30 点(回) 2回目 27 点(回)	ソフトボール投げ	1回目 14 m 2回目 20 m
合計	点	点	点

「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査【活用シート】」(スポーツ庁) (https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411913_00007.html) を加工して作成

(2) カード② (得点カード) の自分の記録に●を置く

記録からとく点を出そう カード②

①自分の記録のところに●を置く
②それぞれのとく点を記録カードに入力しよう

男子の得点表

女子の得点表

得点

「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 記録シート【小学校】」(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411913_00007.html) を加工して作成

(3) カード① (記録カード) にカード②の得点を入力する

体力テストの記録カード カード①

5 年

をダブルタップして入力しましょう

あぐ力	右 1回目 12 kg 2回目 10 kg	20mシャトルラン	34 回	5 点
左 1回目 11 kg 2回目 11 kg	平均 12 kg	点	点	点
上体起こし	15 回	50m走	10.6 秒	5 点
長ざ体前くつ	1回目 34 cm 2回目 37 cm	立ちばとび	1回目 121 cm 2回目 139 cm	5 点
反ぐ横とび	1回目 30 点(回) 2回目 27 点(回)	ソフトボール投げ	1回目 14 m 2回目 20 m	6 点
合計	点	点	点	45 点

「令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査【活用シート】」(スポーツ庁) (https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411913_00007.html) を加工して作成

(4) カード③でカード①の得点からグラフを作成

