

新体力テスト自己診断ソフトの使用法

(使用ソフト: Microsoft Excel 97以上)

(1) パワーアップ・ナビ(中・高校生版)

このソフトは新体力テストの記録をコンピューターに入力し、簡単に自己の体力を診断することができます。各テストの記録から得点を算出して総合段階評価を行います。記録がグラフ表示され、データ分析した評価コメントが表示されます。また、各テストの記録推移を宮崎県平均とグラフで比較できます。同学年で複数回実施も可能です。

★ソフトは宮崎県高等学校体育連盟ホームページからダウンロードすることが出来ます。

<http://www.miyazaki-koutairen.com>

新体力テスト自己診断ソフト(中・高校生版)

パワーアップ・ナビ宮崎ver1 性別: 氏名:

★記録の入力 実施学年・期日、測定データを入力してください。同学年での複数診断可。

No	実施学年	期日(年/月)	身長(cm)	体重(kg)	握力(右)(kg)	握力(左)(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(分)	シャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投(m)
1	高1	H17/5	165	65	42	43	30	55	60	6.10		7.6	240	30
2	高2	H18/5	170	70	45	44	35	56	61	5.58		7.3	255	34
3	高3	H19/5	172	72	47	48	36	55	63	5.45		7.1	268	38

★記録の分析・評価 No選択→ 上の表からNoを選択し体力を分析・評価してみましょう。

学年 身長 cm 体重 kg ※BMI指数 ですので、 です。標準的体重は kgです。
※BMI指数 やせ(18.5未満) 標準(18.5~25未満) 肥満(25~30未満) 高度肥満(30以上)

測定値	県平均	得点	Tスコア	
握力(平均)	48kg	44.kg	8点	55.8
上体起こし	36回	32.9回	10点	55.5
長座体前屈	55cm	53.1cm	8点	51.9
反復横とび	63点	57.9点	10点	58.4
持久走	5分45	6分8	7点	54.6
50m走	7.1秒	7.2秒	7点	52.2
立ち幅とび	268cm	234cm	10点	65.9
ハンドボール投	38m	29.m	10点	65.8

☆得点基準表で得点アップの目標をたてよう。

得点合計 評価
※評価(A:65点~ B:54点~ C:43点~ D:31点~)

Tスコア

Tスコアは宮崎県平均を50としたときの評価です。

あなたの総合的な体力は同学年の平均よりかなり優れています。各体力要素のバランスを良くしましょう。跳躍力 全身持久力 これらを中心に全体的に高める努力をしていきましょう。

★記録の推移 項目選択→ 記録の推移をグラフで表示します。宮崎県平均と比べてみましょう。

	高1 H17/5	高2 H18/5	高3 H19/5
自己記録	30	34	38
県平均	26.16	27.83	29.02

ワンポイントアドバイス

ハンドボール投げは投力(肩の筋力・瞬発力)のテストですが、あなたの投力は良いようです。左右のバランスを考え、さらに投力をつけていきましょう。しかし、投げるときに肩の力に頼りすぎると肩を痛めてしまいます。肩のストレッチを行い、腹筋・背筋や下半身を使って投げることを心がければ、もっと距離が伸びるでしょう。

県平均の伸びを100%としたときの伸び率	
高1~高2	239.5% \\(°°)/
高2~高3	336.1% \\(°°)/

宮崎県体力向上推進委員会

記録を入力します。入力ミスを防ぐように工夫されています。

Noを選択することで、表示対象データを変更し、分析評価できます。

データ分析により評価コメントが表示されます。

項目を選択し、県平均と自己記録の推移を比較できます。

各体力要素のアドバイスが表示されます。

県平均と伸び率を比較します。