

No.	氏 名		本人の住所	都道府県
1. 令和6年4月1日現在の年齢		歳	2. 性別	男 ・ 女
3. 都市階級区分		1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村		
4. 職 業		1. 農・林・漁業 2. 労 務 3. 販売・サービス 4. 事務・保安 5. 専門・管理 6. 主婦・主夫 7. 無 職 8. その他 ()		
5. 健康状態について		1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない		
6. 体力について		1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある		
7. 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		
8. 運動・スポーツの実施状況		1. ほとんど毎日 (週3～4日以上) 2. ときどき (週1～2日程度) 3. ときたま (月1～3日程度) 4. しない		
9. 1日の運動・スポーツ実施時間		1. 30分未満 2. 30分～1時間 3. 1～2時間 4. 2時間以上		
10. 朝食の有無		1. 毎日食べる 2. 時々欠かす 3. まったく食べない		
11. 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		
12. ぐっすり眠ることができますか		1. 週に6日以上 2. 週に4～5日 3. 週に2～3日 4. 週に1日以下		
13. 学校時代の運動部 (クラブ)活動の経験		1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 大学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし		
14. 毎日の生活が充実していますか		1. 充実している 2. まあ充実している 3. あまり充実していない 4. まったく充実していない		
15. 運動・スポーツはストレス解消に 効果があると感じますか		1. 大いに感じる 2. まあ感じる 3. あまり感じない 4. まったく感じない		
16. 体 格		1. 身長 . cm 2. 体重 . kg		

項 目		記 録		得 点
1. 握 力	右	1 回目 kg	2 回目 kg	
	左	1 回目 kg	2 回目 kg	
	平均	kg		
2. 上体起こし				回
3. 長座体前屈		1 回目 cm	2 回目 cm	
4. 反復横とび		1 回目 点	2 回目 点	
5.	急 歩	分 秒		
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数 回 (最大酸素摂取量 ml/kg・分)		
6. 立ち幅とび		1 回目 cm	2 回目 cm	
得 点 合 計				
総 合 評 価		A	B	C D E
体 力 年 齢		歳 ～ 歳		