

- たいりょく 体力テストの けっか 結果を にゅうりょく 入力する
- いしちようさ 意識調査を にゅうりょく 入力する
- たいりょく 体力テストの けっか 結果を えつらん 閲覧する
- あなた 向けの どうが 動画を見る
- れんしゅう 練習の きろく 記録を にゅうりょく 入力する

- たいりょく けっか にゅうりょく
体力テストの結果を入力する
- いしちようさ にゅうりょく
意識調査を入力する
- たいりょく けっか えつらん
体力テストの結果を閲覧する
- あなた どうが み
あなた向けの動画を見る
- れんしゅう きろく にゅうりょく
練習の記録を入力する



「1, 体力テスト」を選択してください。

たいりよく
体カテストの結果を入力する



ほんばん
「本番モード」であることを確認して、入力する種目の「記録」を選択してください。

たいりよく きろく
握力の記録

とじる ×

みぎて 右手 1回目 kg 2回目 kg

ぜんねんど 前年度
1回目: - kg 2回目: - kg

ひだり 左手 1回目 kg 2回目 kg

ぜんねんど 前年度
1回目: - kg 2回目: - kg

そくてい 測定なし ② OFF

きろく 記録する

メモ

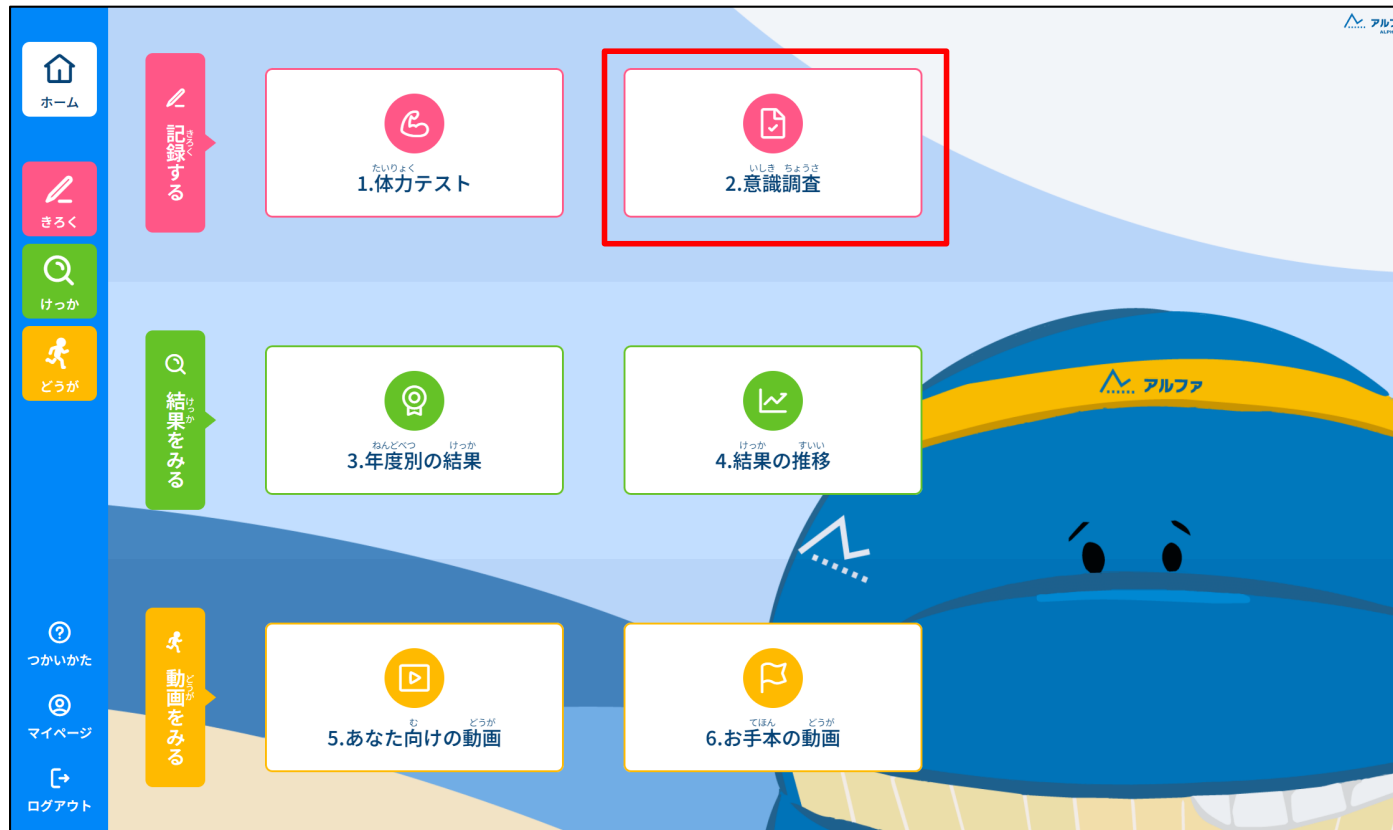
じゅうにかいてみましょう

つかいかた
マイページ
ログアウト

たいりよく けっか にゅうりよく きろく せんたく
体力テストの結果を入力して、「記録する」を選択してください。

- 「測定なし」のON・OFF機能
今年度の測定を実施しない場合にONにしてください。
設定することで未実施と測定をしないかの区別をつけることができます
- 「メモ機能」
文字を入力することができます。

- たいりよく 体力テストの けっか 結果を にゅうりよく 入力する
- いしちようさ 意識調査を にゅうりよく 入力する
- たいりよく 体力テストの けっか 結果を えつらん 閲覧する
- む あなた向けの どうが 動画を見る
- れんしゅう 練習の きろく 記録を にゅうりよく 入力する



いしきちょうさ せんたく
「2. 意識調査」を選択してください。



「スタート」を選択してください。

Q5 たいいくじゅぎょう たの おも 体育の授業は楽しいと思えますか。

1 おも 思う

2 やや 思う

3 あまり 思わない

4 おも 思わない

前の質問 5/33 次の質問

Q7 これまでの体育の授業で「できなかったことができるようになった」きっかけ、理由はどのようなものがありましたか。

しつもん かいとう つぎ しつもん せんたく かいとう すす
質問に回答して「次の質問」を選択して回答を進めてください。

Q33 じぶん もくひょう しっぱい おそ ちょうせん
どんな自分の目標でも、失敗を恐れないで挑戦していますか。

1 している

2 ややしている

3 あまりしていない

4 していない

32/32

前の質問

回答を終了する

回答済みの質問

すべ しつもん かいとう お
全ての質問に回答を終えたら「回答を終了する」を選択してください。

- たいりょく 体力テストの けっか 結果を にゅうりょく 入力する
- いしちようさ 意識調査を にゅうりょく 入力する
- たいりょく 体力テストの けっか 結果を えつらん 閲覧する
- む あなた向けの どうが 動画を見る
- れんしゅう 練習の きろく 記録を にゅうりょく 入力する

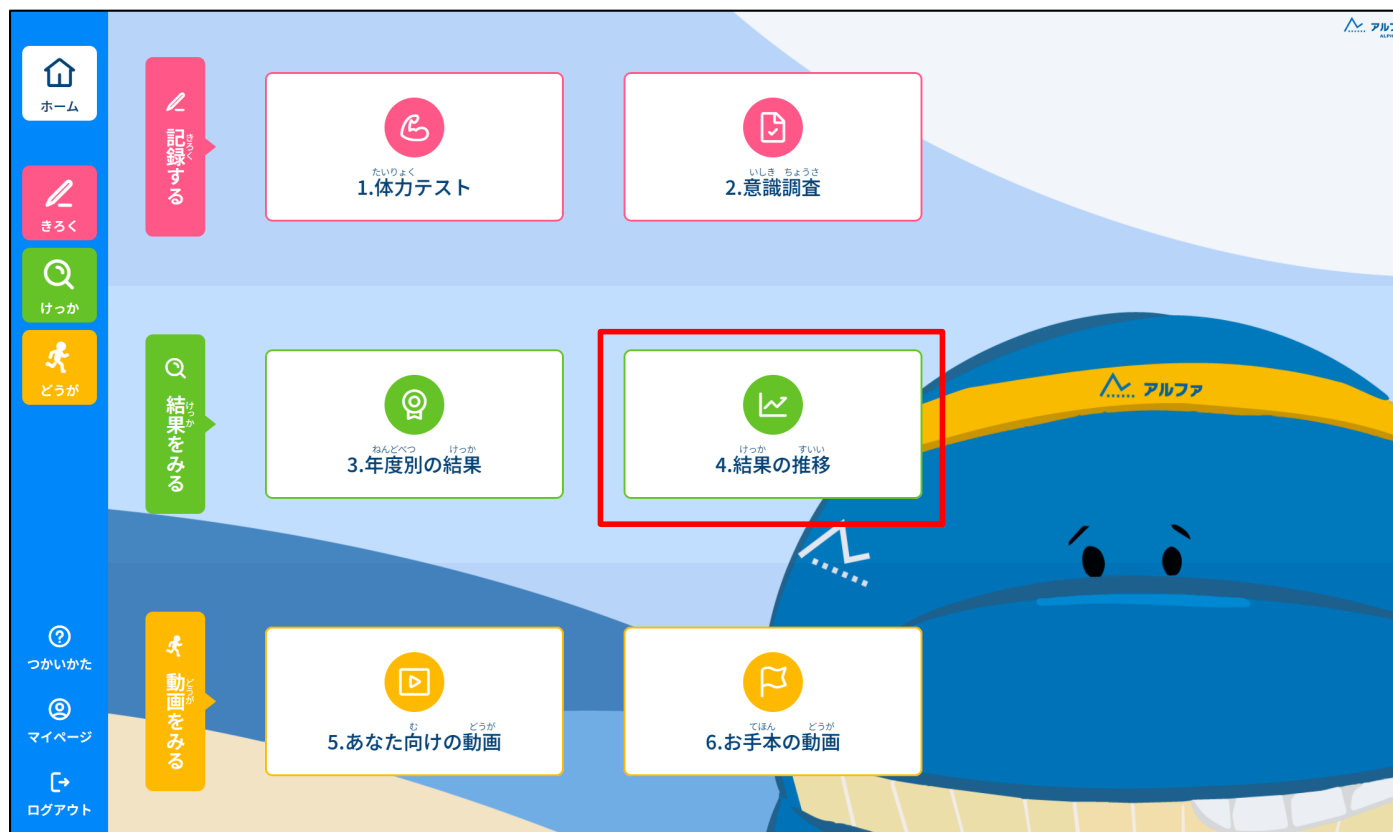


ねんどべつ けっか せんたく
「3. 年度別の結果」を選択してください。



じょうげ
上下にスクロールすることでさまざまな結果を閲覧できます。

- ねんど せんたく
年度の選択
- ねんど けっか えつらん
年度ごとの結果を閲覧できます。
- きじゅんひょう
基準表
- かくしゅもく とくてん そうごうひょうか きじゅんひょう ひょうじ
各種目の得点、総合評価の基準表が表示されます。



「4. ^{けっか} ^{すいい} ^{せんたく} 結果の推移」を選択してください。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
身長(cm)	入力	120										
体重(kg)	入力	20										
握力(kg)	入力	10										
上体起こし(回)	入力	10										
長座体前屈(cm)	入力	30										
反復横とび(点・回)	入力	30										
20m シャトルラン(回)	入力	30										
50m走(秒)	入力	10										
立ち幅とび(cm)	入力	100										
ボール投げ(m)	入力	10										

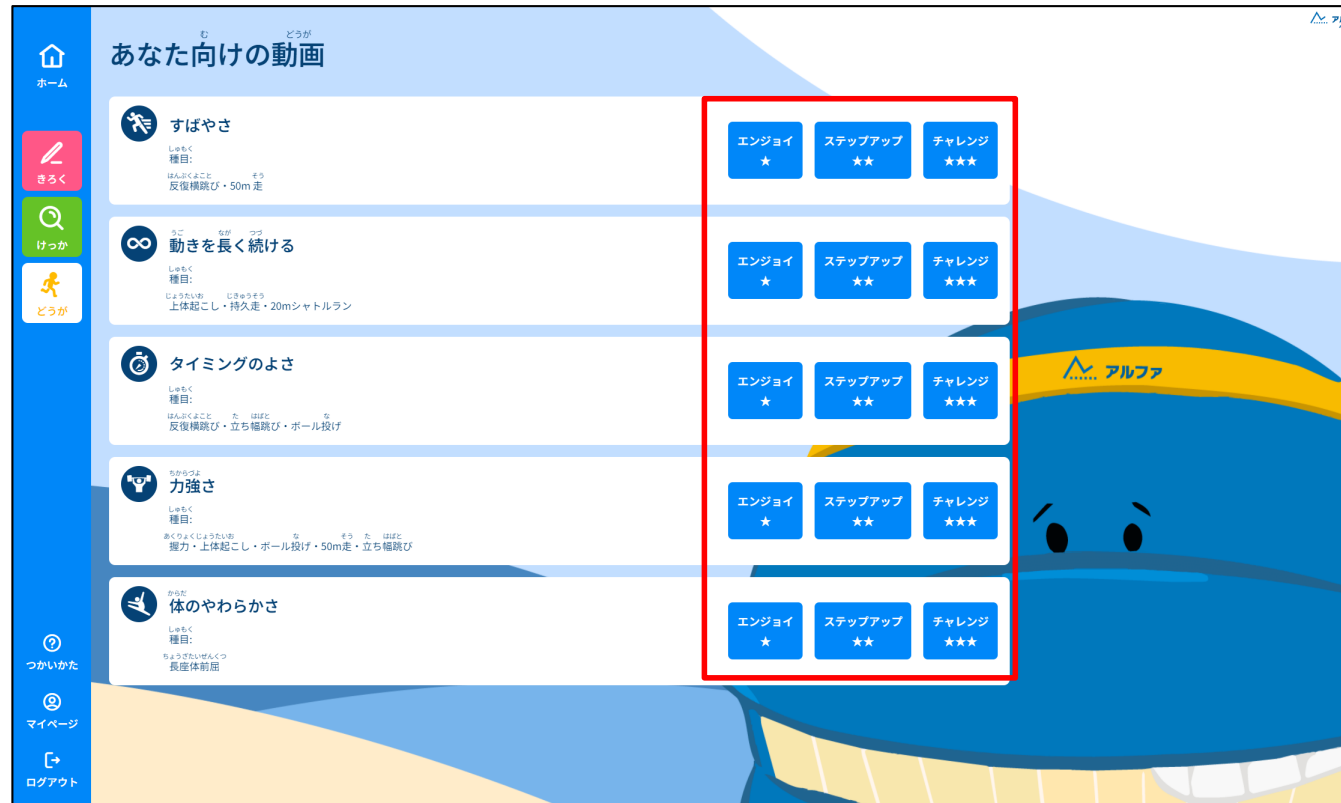
じょうげ 上下にスクロールすることでさまざまな結果を閲覧できます。

かこ けっか にゅうりよく
過去の結果を入力することもできます。

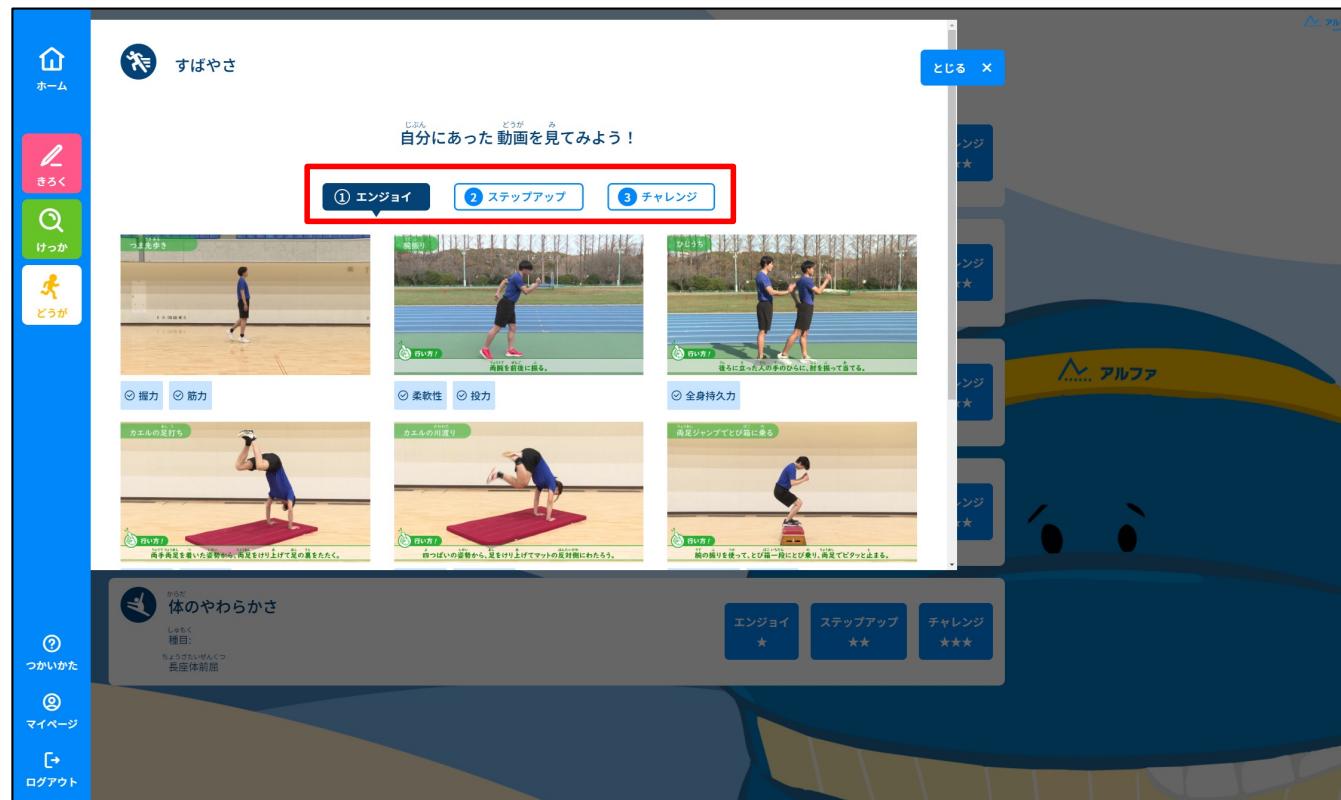
- ^{たいりよく} 体力テストの^{けっか} 結果を^{にゅうりよく} 入力する
- ^{いしちようさ} 意識調査を^{にゅうりよく} 入力する
- ^{たいりよく} 体力テストの^{けっか} 結果を^{えつらん} 閲覧する
- ^む あなた^{どうが} 向けの^み 動画を見る
- ^{れんしゅう} 練習の^{きろく} 記録を^{にゅうりよく} 入力する



「5. あなた向けの動画」を選択してください。



「エンジョイ」「ステップアップ」「チャレンジ」から
自身の目標にあった項目を選択します。(後から変更可能です)



児童・生徒の「結果」と「目標」に応じて「あなた向けの動画」が表示されます。

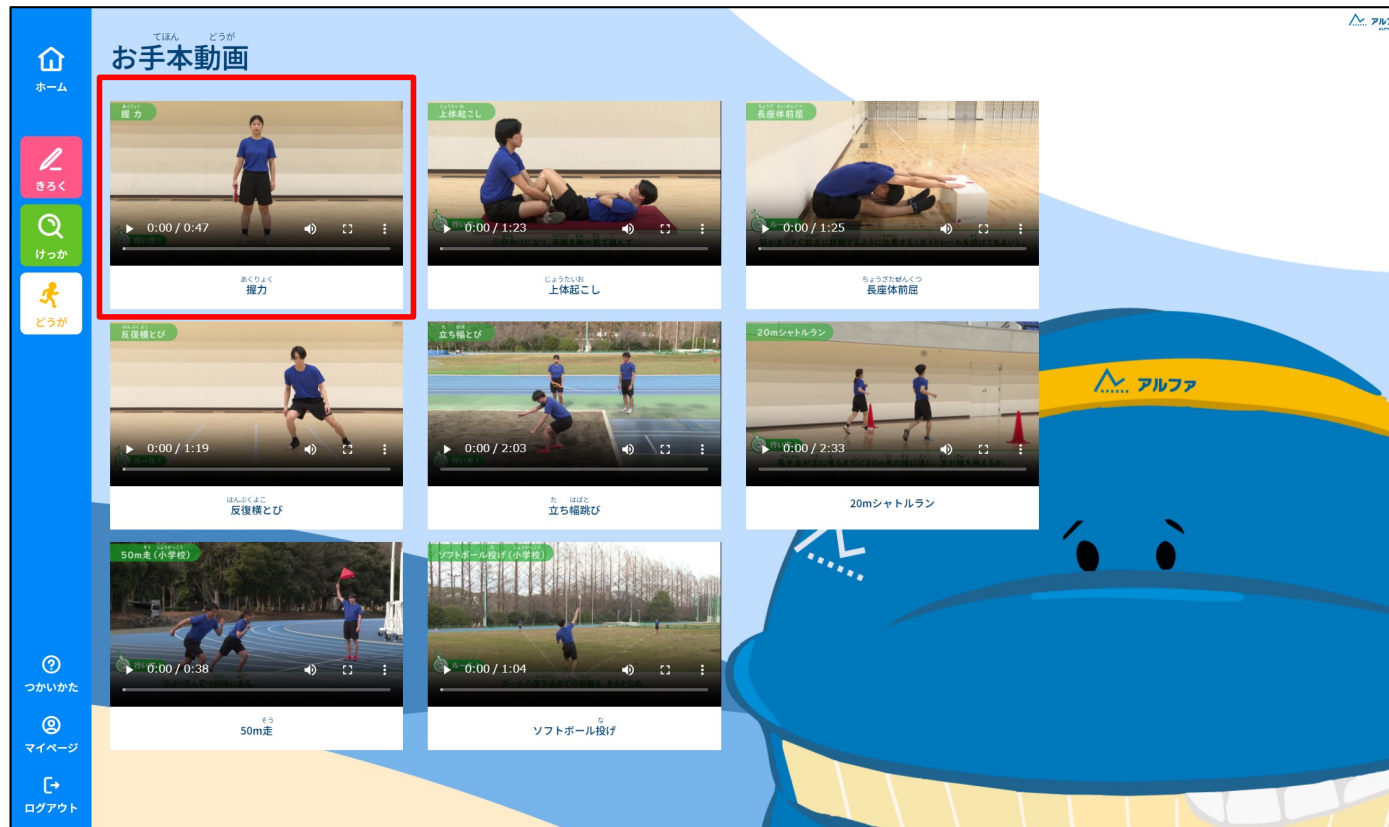
授業や家庭学習等で御活用ください。

• 目標の選択

目標を変更して、他のレベルの動画を見ることができます。



てほん どうが せんたく
「6. お手本の動画」を選択してください。



てほん どうが ひょうじ
「お手柄の動画」が表示されます。
じゅぎょう たいりよく じっしまえ ごかつよう
授業や体力テスト実施前に御活用ください。

- たいりょく 体力テストの けっか 結果を にゅうりょく 入力する
- いしちようさ 意識調査を にゅうりょく 入力する
- たいりょく 体力テストの けっか 結果を えつらん 閲覧する
- む あなた向けの どうが 動画を見る
- れんしゅう 練習の きろく 記録を にゅうりょく 入力する



たいりょく せんたく
「1. 体力テスト」を選択してください。



れんしゅう きろく にゅうりょく しゅもく きろく せんたく
「練習モード」に切り替えて、入力する種目の「記録」を選択してください。

れんしゅう ひび けっか きろく
練習モードでは日々の結果を記録することができます。

ほんばん とうきょうと ていしゅつ けっか きろく
※本番モードは東京都に提出する結果を記録します

ホーム

あくりょく きろく 握力の記録

れんしゅう きろく 練習の記録

とじる ×

みぎて 右手 0 kg 0 kg

ひだり 左手 0 kg 0 kg

きろく 記録する

日 月

30

20

10

つかいかた

マイページ

ログアウト

たいりょく けっか にゅうりょく きろく せんたく
体力テストの結果を入力して、「記録する」を選択してください。