

女の子

5.5歳児用

5.5歳以上～6.0歳未満

◎ 体格を知る! ◎

なまえ:

生年月日: 2006年9月29日

測定時年齢: 5.68 歳

BMI からみた現在の体格指数 15.9

※ BMI: カワブ指数とも呼ばれる世界共通の体格指数のことで、(body mass index) 身長と体重から算出する。

| 測定項目 | 単位 | 測定記録  | 全国平均値 | 園内平均値 |
|------|----|-------|-------|-------|
| 身長   | cm | 114.9 | 110.4 | 111.6 |
| 体重   | kg | 21.0  | 18.9  | 19.2  |



20 太りすぎ

18 太りすぎ

標準

18~15

15 やせすぎ

13 やせすぎ



〈幼児・学童用判定基準〉

◎ 体力を知る! ◎



この判定は相対評価です!  
つまり、全国の同年齢(0.5歳区分)、同性と比較した時の5段階評価ですよ



| 体力要素      | 測定項目     | 単位 | 測定記録  | 判定 | 1 2 3 4 5 | 全国平均値 | 園内平均値 |
|-----------|----------|----|-------|----|-----------|-------|-------|
| 筋力        | 握力(左右平均) | kg | 10.00 | 5  | ★★★★★     | 6.20  | 9.00  |
| 瞬発力(パワー)  | 立ち幅跳び    | cm | 228   | 5  | ★★★★★     | 96    | 149   |
| 協応性(全身協調) | ソフトボール投げ | m  | 7.0   | 5  | ★★★★★     | 4.1   | 6.0   |
| 協応性(スピード) | 20m 走    | 秒  | 6.0   | 4  | ★★★★      | 6.9   | 6.1   |
| 敏捷性       | 宸宸棒跳び    | 回  | 37    | 5  | ★★★★★     | 10    | 33    |
| 筋持久力      | 体支持持続時間  | 秒  | 58    | 3  | ★★★       | 45    | 38    |
| 柔軟性       | 長座体前屈    | cm | 37.0  | 5  | ★★★★★     | 27.8  | 32.0  |

- 筋力 …… 静的筋力。押す、引く、握るなどの運動時に発揮される筋の力。
- 瞬発力・パワー …… 跳ぶ、投げる、蹴るなどの瞬間的に成就される運動の場合に発揮される筋の力。
- 筋持久力 …… 持久的な運動の場合に発揮される筋の持続力。
- 敏捷性 …… 速やかに、かつ正確に身体を動かす能力。
- 協応性 …… 身体の各部位を適切に協調させて、ひとつのまとまった運動を成熟する能力。  
※敏捷性と協応性は神経機能の関与が強く、大脳の発達と相まって発達する。
- 柔軟性 …… 関節の可動範囲(柔らかさ)を示す能力で、低い者ほどけがをしやすい。



◎ 体力バランスを知る! ◎

がんばろうもうちょっと O K すこ〜サイコウ!

力強さ  
たくみさ  
やわらかさ  
運動能力  
(走・跳・投)

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 力強さ   | ████████████████████ |
| たくみさ  | ████████████████████ |
| やわらかさ | ████████████████████ |
| 運動能力  | ████████████████████ |
| 体力総合  | ████████████████████ |



◎ コメント ◎

さんは、総合的に見て非常に高い体力・運動能力を有しています。この調子ですくと成長してくれることを望んでいます。と言っても油断大敵、この時期はとても大切な時期ですから、ゲームやテレビは控えましょう。休日の日もご家族で活動的な過ごし方をするとお子さまもより活発になります。幼児期は、体力を高めることが目的ではなく、自然に高まるような活動的な生活スタイルと自ら動こうとする志向を確立することが重要です。「早寝・早起き・朝ご飯・外遊び」に心がけて健やかな成長の援助を家族皆さんで取り組んであげてください。