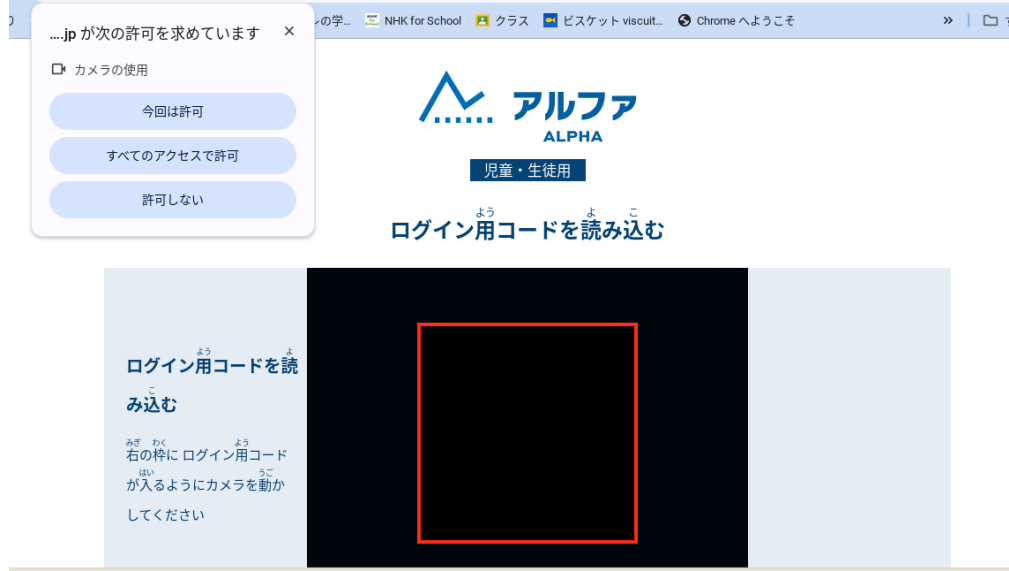


体カテスト 記録入力のやり方 2024.5.13

1 URLからサイトに入る

<https://tokyo-alpha.metro.tokyo.lg.jp/student/#/auth/>

2 児童に配布したログイン用コード(QRコード)を読み取る (↓↓↓が出た場合は「すべてのアクセスで許可」を押す)



3 間違いがなければ「はい、私の情報です」を押す



4 「ホーム」から「1. 体カテスト」を押す



5 持ち帰った結果表をもとに記録を入力する。

体カテスト 記録用紙

年 組 名前 _____

種 目	記 録
① 握力 ※右腕を肩の高さで握り、肘を固定して握る。	1回自 kg 2回自 kg
	1回自 kg 2回自 kg
② 上体起こし	回
③ 長座体前屈 ※両足を肩幅で開き、手を足先まで届くまで前屈する。	1回自 cm 2回自 cm
④ 反復横とび	1回自 点(回) 2回自 点(回)
⑤ 20mシャトルラン(往復持久走)	※折り返した回数を記入 回
⑥ 50m走	秒
⑦ 立ち幅とび	1回自 cm 2回自 cm
⑧ ソフトボール投げ	1回自 m 2回自 m

身長 cm 体重 kg

視力
A 両眼 ① 右 ☐ ② 左 ☐ B ①は1.0以上 ②は0.9~0.7
C ①は0.6~0.3 ②は0.3未満

←このような用紙を持ち帰ります。

(身長・体重も入力を行う)



6 「ホーム」から「2. 意識調査」を押す
質問に回答する(結果表をもとに視力も入力する)

お気に入り Google マイドライブ - Go... 新・ネットレの学... NHK for School クラス ビスケット viscuit... Chrome へようこそ >> | > すべてのブックマーク

意識調査

みかいとう しつもん
未回答の質問

ホーム

きろく

けっか

どうが

つかいかた

マイページ

Q2 しりよく ひだり らがん
視力(左) 裸眼 きろく >

Q3 しりよく みぎ きょうせい
視力(右) 矯正 きろく >

Q4 しりよく ひだり きょうせい
視力(左) 矯正 きろく >

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いますか。 きろく >

Q6 たいいく じゅぎょう じょうず からだ うご うんどう たと な ただ
体育の授業で、上手に、体を動かして運動ができるようになっている(例えば、ボール投げであれば、正しいフォー
じっかん ほけん じゅぎょう きろく >