

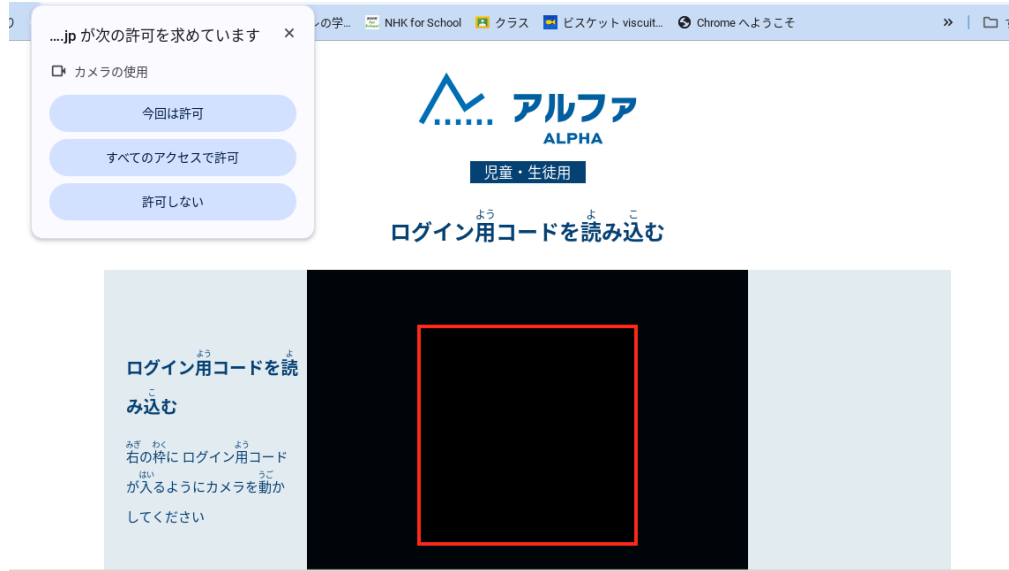
体カテスト 記録入力のやり方 2024.5.13

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 <small>※小中学生は はかり捨て</small>	右 1回自 <input type="text"/> kg 2回自 <input type="text"/> kg
	左 1回自 <input type="text"/> kg 2回自 <input type="text"/> kg
② 上体起こし	<input type="text"/> 回
③ 長座体前屈 <small>※小中学生は はかり捨て</small>	1回自 <input type="text"/> cm 2回自 <input type="text"/> cm
④ 反復横とび	1回自 <input type="text"/> 点(回) 2回自 <input type="text"/> 点(回)
⑤ 20mシャトルラン(往復持久走) <small>※折り返した回数を記入</small>	<input type="text"/> 回
⑥ 50m走 <small>※走り上げて 止まるまで記入</small>	<input type="text"/> 秒
⑦ 立ち幅とび <small>※小中学生は はかり捨て</small>	1回自 <input type="text"/> cm 2回自 <input type="text"/> cm
⑧ ソフトボール投げ <small>※小中学生は はかり捨て</small>	1回自 <input type="text"/> m 2回自 <input type="text"/> m

身長 cm 体重 kg

視力 A視力 B視力 C視力 D視力 (Aは1.0以上 Bは0.9-0.7 Cは0.6-0.3 D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

アルファ ALPHA

みかいどう しつもん
未回答の質問

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せんか。 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 たど 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
な じっかん じゅぎょう) きろく >

ホーム
きろく
けっか
どうが
つかいかた
マイページ