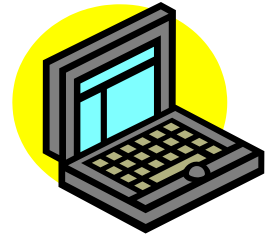


運動適性テスト集計プログラムの使い方



<体力テスト集計プログラム>のエクセルを開きます。

いくつかシートがありますが、「測定結果」と「個人票」のシート以外は使わないので、開かないようにしてください。

1. 「測定結果」のシートに、運動適性テストの結果を入力しましょう

- ① 表外の上部に「単位団名」「測定日」を、名前欄にテストを受けた団員の「氏名」を入力します。(下図参照)

氏名は氏のみや名前のみ、またはイニシャルなどでも結構です。(あらかじめ例が入力されていますが、気にせず上書きしてください。)

- ② 「性別」「年齢」を入力します。

性別は男、女いずれかを必ず入力してください。

年齢はテスト実施日時点での年齢を入力してください。

- ③ テストの各種目の測定値を入力します。

「立幅跳び」はcm、「上体起こし」「腕立て伏せ臥腕屈伸」は回数、「時間往復走」「5分間走」はm単位で入力してください。

実施していない種目は空欄にして、0は入力しないでください。

- ④ 以上を入力すると、右の「得点」に得点、その他「総合評価」等が自動的に表示されます。全員の分を入力してください。

単位団名を入力

測定日を入力

単位 cm 回 回 m m

測定日: 2009 年 7 月 7 日

No.	名前	性別	年齢	身長	体重	立幅跳び	上体起こし	腕立て伏せ	時間往復走	5分間走	立幅跳び	上体起こし	腕立て伏せ	時間往復走	5分間走	種目数	合計点	総合評価	最低点	最高点
1	福井 A 太郎	男	6	110	20	203	1	13	45	1170	10	0	5	10	10	5	35	級外	0	10
2	福井 B 子	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	9	9	10	7	5	45	1級	7	10
3	福井 C 雄	男	6	178	65	230	26	15	40	1090	6	9	3	5	4	4	23	---	3	9
4	福井 D 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	35	1級	5	10
5	福井 E 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
6	福井 F 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
7	福井 G 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
8	福井 H 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
9	福井 I 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
10	福井 J 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
11	福井 K 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
12	福井 L 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
13	福井 M 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
14	福井 N 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
15	福井 O 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
16	福井 P 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
17	福井 Q 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
18	福井 R 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
19	福井 S 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
20	福井 T 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
21	福井 U 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
22	福井 V 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
23	福井 W 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
24	福井 X 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
25	福井 Y 太郎	男	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10
26	福井 Z 子	女	6	110	20	185	21	32	44	1090	10	10	5	10	4	4	36	1級	6	10

氏名を入力

年齢はテスト実施日時点の年齢を入力

男 or 女 必ず入力

実施していない種目は空欄に。0は入力しない

青枠部分を入力すると、「得点」「総合評価」等は自動的に表示されます

「測定結果」のシート

2. データを保存しましょう

上部メニューバーの「ファイル (F)」から「名前を付けて保存 (A)」を選択し、「運適 H25」などにファイル名を変えて保存してください。

※オフィス 2007 以降のシリーズを使用されている方へ

オフィス 2007 以降のエクセル保存形式は、拡張子が「xlsx」となっています。保存される場合は、拡張子「xls」をお願いします。

測定結果

種目	立降 初め	立降 伏せ	時間 往復	5分 閉塞	立降 初め	立降 伏せ	時間 往復	5分 閉塞	得点	
									立降 初め	立降 伏せ
20	203	1	13	45	1170	10	0	5	10	10
3	185	1	32	44	1050	10	9	9	10	7
4	230	26	15	40		6	9	3	5	
5	230	26	5	40		10	10	5	10	
6	152	22	29	35	1200	7	10	8	7	10
7	23	260	18	19	10		10	10	6	10
8	23	28	28	42	1300	6	6	5	7	
9	230	30	25	44	1200	10	10	6	10	10
10	250	25	22	35	900	8	9	5	2	3
11	160	19	25	40	1200	6	10	7	9	10
12	54	195	18	22	38	1050	9	9	6	8
13	188	28	18	36	980	6	6	5	6	5

名前を付けて保存

保存先: 体カテスト
testprogram.xls

最近使ったドキュメント

デスクトップ

マイドキュメント

マイコンピュータ

ファイル名(N): 運適H21.xls

ファイルの種類(T): Microsoft Office Excel ブック (*.xls)

測定結果を印刷し、初めて保存する場合には、ファイル名を「運適 H25」などに変更して保存してください。

3. データの送付

データを入力したエクセルファイルを、E-mailにて、

福井市スポーツ少年団事務局のメールアドレス suposyo2@fukuicity-taikyo.or.jp にお送り下さい。(福井市役所スポーツ課と間違えないでください)

件名は「運適 H25結果 ○○スポーツ少年団」をお願いいたします。

事務局で受信後、受取った旨の返信メールをお送りします。1週間たっても返信メールが届かない場合は、データを受信できていない可能性がありますので、事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。(件名は必ず入れて送信してください)

《送付先および問合せ先》

〒910-0003

福井市松本4丁目10—1

福井市体育館内

福井市スポーツ少年団事務局 担当: 島津

TEL 21-5532