

# 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。

The screenshot shows a spreadsheet with the following columns: No., 名前 (Name), 性別 (Gender), 年齢 (Age), 身長 (Height), 体重 (Weight), 立幅跳び (Standing Broad Jump), 上体起こし (Upper Body Lift), 腕立て伏せ (Push-ups), 時間往復走 (Time Shuttle Run), 5分間走 (5-minute Run), 立幅跳び (Standing Broad Jump), 上体起こし (Upper Body Lift), 腕立て伏せ (Push-ups), 時間往復走 (Time Shuttle Run), 5分間走 (5-minute Run), 種目数 (Number of Items), 合計点 (Total Points), 総合評価 (Overall Evaluation), 最低点 (Minimum Points), 最高点 (Maximum Points).

Callouts in the image include:

- 単位団名を入力 (Enter unit name)
- 測定日を入力 (Enter measurement date)
- 氏名を入力 (Enter name)
- 年齢はテスト実施日時点の年齢を入力 (Enter age at the time of the test)
- 男 or 女 必ず入力 (Must enter male or female)
- 実施していない種目は空欄に。0は入力しない (Leave blank for items not performed. Do not enter 0)
- 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 (When you enter the blue-shaded part, 'Points', 'Overall Evaluation', etc. are automatically displayed)
- 「測定結果」のシート (Measurement Results sheet)

## 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、「**運適令和●●**」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 間走	得点					
					立降 初め	立降 伏せ	時間 往復	5分 間走		
20	203	1	13	45	1170	10	0	5	10	10
185	17	32	44	1050	10	9	9	10	7	
65	230	26	15	40	6	9	3	5		
230	26	5	40	10	10	5	10			
152	22	29	35	1200	7	10	8	7	10	
23	260	18	19	10	10	10	6	10		
23	28	42	1300	6	6	5	7			
230	30	25	44	150	10	10	6	10	10	
250	25	22	35	900	8	9	5	2	3	
160	19	25	40	1200	6	10	7	9	10	
54	195	18	22	38	1050	9	9	6	8	8
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 H 2 5**」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 [suposyo@fukuicity-sport.jp](mailto:suposyo@fukuicity-sport.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 R●年結果 ○○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)