

新体力テストについて

対象年齢	テスト項目		評価方法					
	全年齢共通	各対象年齢別						
6 ～ 11 歳	握力 上体起こし	反復横とび 50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ 20mシャトルラン（往復持久走）	<table border="1"> <tr><td>男女別</td></tr> <tr><td>項目別</td></tr> <tr><td>↓</td></tr> <tr><td>年齢別</td></tr> </table> 1～10点 総合評価（A～E）	男女別	項目別	↓	年齢別	
男女別								
項目別								
↓								
年齢別								
12 ～ 19 歳	長座体前屈	反復横とび 50m走 立ち幅とび ハンドボール投げ 持久走（男子1500m，女子1000m） または、20mシャトルラン	<table border="1"> <tr><td>男女別</td></tr> <tr><td>項目別</td></tr> <tr><td>↓</td></tr> <tr><td>年齢別</td></tr> </table> 1～10点 総合評価（A～E）	男女別	項目別	↓	年齢別	
男女別								
項目別								
↓								
年齢別								
20 ～ 64 歳		反復横とび 立ち幅とび 急歩（男性1500m，女性1000m） または、20mシャトルラン	<table border="1"> <tr><td>男女別</td></tr> <tr><td>項目別</td></tr> <tr><td>↓</td></tr> <tr><td>年代別</td></tr> </table> 1～10点 総合評価（A～E） + <table border="1"> <tr><td>体力年齢（年代別）</td></tr> </table> *年代は5歳刻み	男女別	項目別	↓	年代別	体力年齢（年代別）
男女別								
項目別								
↓								
年代別								
体力年齢（年代別）								
65 ～ 79 歳		開眼片足立ち 10m障害物歩行 6分間歩行 ADL（日常生活活動テスト）	<table border="1"> <tr><td>男女別</td></tr> <tr><td>項目別</td></tr> <tr><td>↓</td></tr> <tr><td>年代別</td></tr> </table> 1～10点 総合評価（A～E） *年代は5歳刻み	男女別	項目別	↓	年代別	
男女別								
項目別								
↓								
年代別								

テスト項目の比較表

従前のテスト		新体力テスト(平成10年度～)
6～9歳 (昭和58年度～)	10・11歳 (昭和40年度～)	6～11歳
50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ とび越しくぐり 持ち運び走	握力 立位体前屈 50m走 走り幅とび ソフトボール投げ 反復横とび(100cm) 踏み台昇降運動 斜懸垂腕屈伸 シグザグドリブル 連続さか上がり 垂直とび 背筋力 伏臥上体そらし	握力 上体起こし 長座体前屈 50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ 反復横とび(100cm) 20mシャトルラン(往復持久走)
12～29歳 (昭和39年度～)		12～19歳
握力 立位体前屈 50m走 走り幅とび ハンドボール投げ 反復横とび(120cm) 持久走(男子1500m, 女子1000m) 踏み台昇降運動 垂直とび 背筋力 伏臥上体そらし 懸垂腕屈伸	握力 立位体前屈 50m走 走り幅とび ハンドボール投げ 反復横とび(100cm) 持久走(男子1500m, 女子1000m) または20mシャトルラン(往復持久走)	握力 上体起こし 長座体前屈 50m走 立ち幅とび ハンドボール投げ 反復横とび(100cm) 持久走(男子1500m, 女子1000m) または20mシャトルラン(往復持久走)
30～59歳 (昭和42年度～)		20～64歳
握力 反復横とび(100cm) 急歩(男子1500m, 女子1000m) 垂直とび シグザグドリブル	握力 反復横とび(100cm) 急歩(男子1500m, 女子1000m) または20mシャトルラン(往復持久走)	上体起こし 長座体前屈 立ち幅とび
		65～79歳
		ADL(日常生活活動テスト) 握力 上体起こし 長座体前屈 開眼片足立ち 10m障害物歩行 6分間歩行

(注) 赤字はテスト項目の継続を表す。