

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 長座体前屈 | 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 | 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） + 体力年齢（年代別） *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 | | | | | | | |
| 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 |
| <p>50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ</p> <p>とび越しくぐり 持ち運び走</p> | <p>握力</p> <p>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</p> <p>斜懸垂腕屈伸 ジグザグドリブル 連続さか上がり 垂直とび 背筋力 伏臥上体そらし</p> | <p>握力</p> <p>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)</p> |
| 12～29歳 (昭和39年度～) | | 12～19歳 |
| <p>握力</p> <p>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</p> | <p>握力</p> <p>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)</p> | 20～64歳 |
| 30～59歳 (昭和42年度～) | | <p>上体起こし 長座体前屈 立ち幅とび</p> |
| <p>握力</p> <p>反復横とび(100cm) 急歩(男子1500m, 女子1000m) 垂直とび ジグザグドリブル</p> | <p>握力</p> <p>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)</p> | |
| | | 65～79歳 |
| | | <p>ADL(日常生活活動テスト)</p> <p>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</p> |

(注) 赤字はテスト項目の継続を表す。