

● 項目別得点表

中学校

● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	9'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下

● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

● 総合評価基準表

中学校

● 男女共通

段階	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	18歳	19歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上	63以上	65以上	65以上	65以上
B	41~50	47~56	51~59	52~60	53~62	54~64	54~64	54~64
C	32~40	37~46	41~50	41~51	42~52	43~53	43~53	43~53
D	22~31	27~36	31~40	31~40	31~41	31~42	31~42	31~42
E	21以下	26以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下	30以下

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する（持久走と20mシャトルランは選択）。

● 項目別得点表

小学校

● 男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

● 女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

● 総合評価基準表

小学校

● 男女共通

段階	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	21以下	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

※総合評価は8種目全て実施した場合に合計得点で判定する。