

テスト項目の比較表

| 従前のテスト | | 新体カテスト(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 反復横とび(120cm) ハンドボール投げ 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 上体起こし 長座体前屈 50m走 立ち幅とび 反復横とび(100cm) 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(往復持久走) | 20～64歳 |
| 30～59歳 (昭和42年度～) | | 上体起こし 長座体前屈 立ち幅とび 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) |
| 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) | 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 |