

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 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	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  立位体前屈 50m走 走り幅とび 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～)		
握力 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	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 6分間歩行

(注) 赤字はテスト項目の継続を表す。