

テストの得点表および総合評価

参考 1

- 1 項目別得点表により、記録を採点する。
- 2 各項目の得点を合計し、総合評価をする。
- 3 体力年齢判定基準表により、体力年齢を判定する。

項目別得点表

男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	62kg以上	33回以上	61cm以上	60点以上	8' 47"以下	95回以上	260cm以上	10
9	58～61	30～32	56～60	57～59	8' 48"～9' 41"	81～94	248～259	9
8	54～57	27～29	51～55	53～56	9' 42"～10' 33"	67～80	236～247	8
7	50～53	24～26	47～50	49～52	10' 34"～11' 23"	54～66	223～235	7
6	47～49	21～23	43～46	45～48	11' 24"～12' 11"	43～53	210～222	6
5	44～46	18～20	38～42	41～44	12' 12"～12' 56"	32～42	195～209	5
4	41～43	15～17	33～37	36～40	12' 57"～13' 40"	24～31	180～194	4
3	37～40	12～14	27～32	31～35	13' 41"～14' 29"	18～23	162～179	3
2	32～36	9～11	21～26	24～30	14' 30"～15' 27"	12～17	143～161	2
1	31kg以下	8回以下	20cm以下	23点以下	15' 28"以上	11回以下	142cm以下	1

女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	急歩	20mシャトルラン	立ち幅とび	得点
10	39kg以上	25回以上	60cm以上	52点以上	7' 14"以下	62回以上	202cm以上	10
9	36～38	23～24	56～59	49～51	7' 15"～7' 40"	50～61	191～201	9
8	34～35	20～22	52～55	46～48	7' 41"～8' 06"	41～49	180～190	8
7	31～33	18～19	48～51	43～45	8' 07"～8' 32"	32～40	170～179	7
6	29～30	15～17	44～47	40～42	8' 33"～8' 59"	25～31	158～169	6
5	26～28	12～14	40～43	36～39	9' 00"～9' 27"	19～24	143～157	5
4	24～25	9～11	36～39	32～35	9' 28"～9' 59"	14～18	128～142	4
3	21～23	5～8	31～35	27～31	10' 00"～10' 33"	10～13	113～127	3
2	19～20	1～4	25～30	20～26	10' 34"～11' 37"	8～9	98～112	2
1	18kg以下	0回	24cm以下	19点以下	11' 38"以上	7回以下	97cm以下	1

総合評価基準表

段階	20歳～ 24歳	25歳～ 29歳	30歳～ 34歳	35歳～ 39歳	40歳～ 44歳	45歳～ 49歳	50歳～ 54歳	55歳～ 59歳	60歳～ 64歳	段階
A	50以上	49以上	49以上	48以上	46以上	43以上	40以上	37以上	33以上	A
B	44～49	43～48	42～48	41～47	39～45	37～42	33～39	30～36	26～32	B
C	37～43	36～42	35～41	35～40	33～38	30～36	27～32	24～29	20～25	C
D	30～36	29～35	28～34	28～34	26～32	23～29	21～26	18～23	15～19	D
E	29以下	28以下	27以下	27以下	25以下	22以下	20以下	17以下	14以下	E

体力年齢判定基準表

体力年齢	得点	体力年齢	得点
20歳～24歳	46以上	50歳～54歳	30～32
25歳～29歳	43～45	55歳～59歳	27～29
30歳～34歳	40～42	60歳～64歳	25～26
35歳～39歳	38～39	65歳～69歳	22～24
40歳～44歳	36～37	70歳～74歳	20～21
45歳～49歳	33～35	75歳～79歳	19以下

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）	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">男女別</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">項目別</div> 1～10点 ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">年齢別</div> 総合評価（A～E）
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">男女別</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">項目別</div> 1～10点 ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">年齢別</div> 総合評価（A～E）
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	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">男女別</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">項目別</div> 1～10点 ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">年代別</div> 総合評価（A～E） + <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">体力年齢（年代別）</div> *年代は5歳刻み
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）	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">男女別</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">項目別</div> 1～10点 ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">年代別</div> 総合評価（A～E） *年代は5歳刻み

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 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)	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) 太字はテスト項目の継続を表す。