

## 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

新体カテストについて

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）	<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	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	<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><b>握力</b></p> <p>立位体前屈 <b>50m走</b> 走り幅とび <b>ソフトボール投げ</b> <b>反復横とび(100cm)</b> 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><b>握力</b></p> <p>上体起こし 長座体前屈 <b>50m走</b> <b>立ち幅とび</b> <b>ソフトボール投げ</b> <b>反復横とび(100cm)</b> 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><b>握力</b></p> <p>立位体前屈 <b>50m走</b> 走り幅とび <b>ハンドボール投げ</b> 反復横とび(120cm) <b>持久走(男子1500m, 女子1000m)</b> 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><b>握力</b></p> <p>立位体前屈 <b>50m走</b> 走り幅とび <b>ハンドボール投げ</b> 反復横とび(100cm) <b>持久走(男子1500m, 女子1000m)</b> 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～)
		65～79歳
		<p>ADL(日常生活活動テスト)</p> <p><b>握力</b> 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。