

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）	<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
<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。