

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 長座体前屈	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	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>握力</p> <p>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</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>握力</p> <p>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)</p>
12～29歳 (昭和39年度～)		12～19歳
<p>握力</p> <p>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</p>	<p>握力</p> <p>上体起こし 長座体前屈 50m走 立ち幅とび 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)</p>	20～64歳
30～59歳 (昭和42年度～)		<p>上体起こし 長座体前屈 立ち幅とび</p>
<p>握力</p> <p>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</p>	<p>握力</p> <p>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)</p>	
		65～79歳
		<p>ADL(日常生活活動テスト)</p> <p>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</p>

(注) 赤字はテスト項目の継続を表す。