新体力テスト実施要項

（20歳～64歳対象）

スポーツ庁

新体力テスト実施要項（20歳～64歳対象）

Ⅰ　テストの対象

20歳から64歳までの男女

Ⅱ　テスト項目

	ページ
握力 ……	2
上体起こし ……	3
長座体前屈 ……	4
反復横とび ……	5
急歩 ……	6
２０ｍシャトルラン（往復持久走） ……	7
立ち幅とび ……	9

※　急歩か２０ｍシャトルラン（往復持久走）のどちらかを選択する。

Ⅲ　テストの得点表および総合評価

項目別得点表 ……	10
総合評価基準表 ……	10
体力年齢判定基準表 ……	10

Ⅳ　実施上の一般的注意 …… 11

記録用紙

[参考]２０ｍシャトルラン（往復持久走）　最大酸素摂取量推定表

Ⅱ　テスト項目

握力

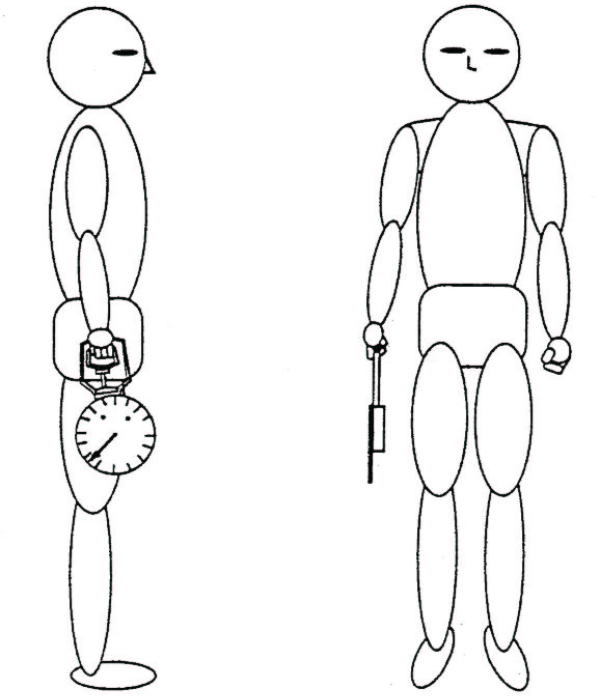
1　準備

スメドレー式握力計。

2　方法

（1）握力計の指針が外側になるように持ち、図のように握る。この場合、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。

（2）直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。この際、握力計を振り回さないようにする。



（真横からみた図）　　（正面図）

3　記録

（1）右左交互に2回ずつ実施する。

（2）記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。

（3）左右おのおののよい方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

4　実施上の注意

（1）このテストは、右左の順に行う。

（2）このテストは、同一被測定者に対して2回続けて行わない。

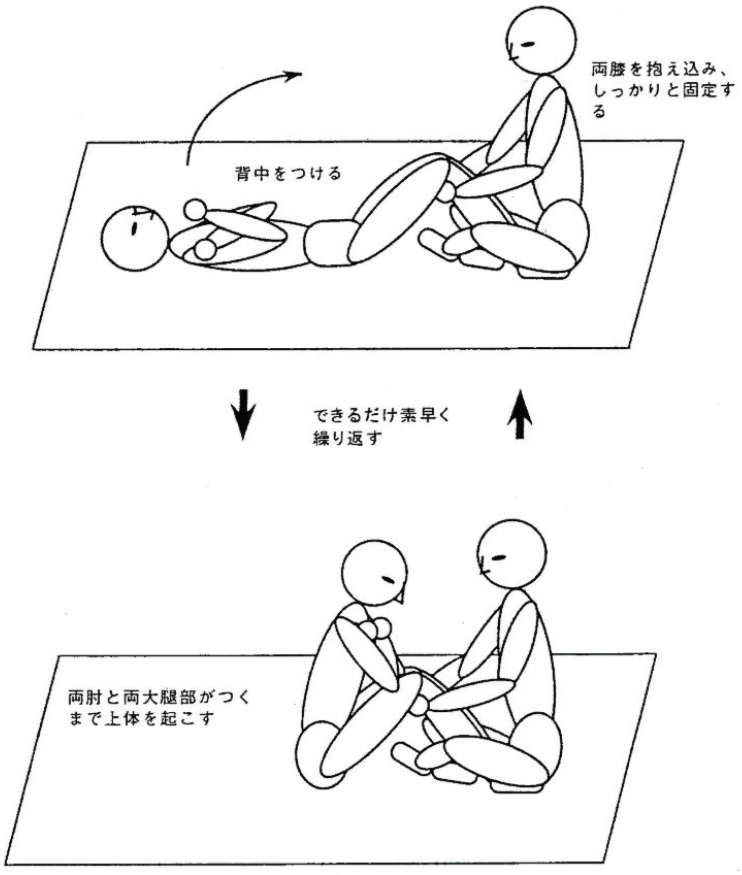
上体起こし

1　準備

ストップウォッチ、マット。

2　方法

（1）マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両膝の角度を 90° に保つ。
（2）補助者は、被測定者の両膝をおさえ、固定する。
（3）「始め」の合図で、仰臥姿勢から、両肘と両大腿部がつくまで上体を起こす。
（4）すばやく開始時の仰臥姿勢に戻す。
（5）30 秒間、前述の上体起こしを出来るだけ多く繰り返す。



3　記録

（1）30 秒間の上体起こし（両肘と両大腿部がついた）回数を記録する。
ただし、仰臥姿勢に戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回数としない。
（2）実施は 1 回とする。

4　実施上の注意

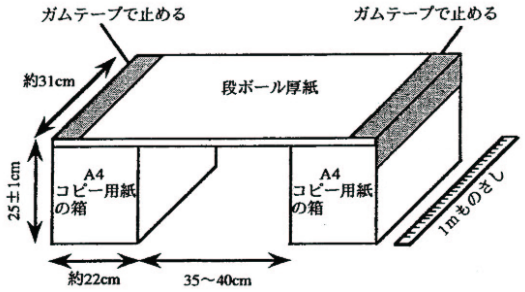
（1）両腕を組み、両脇をしめる。仰臥姿勢の際は、背中（肩甲骨）がマットにつくまで上体を倒す。
（2）補助者は被測定者の下肢が動かないように両腕で両膝をしっかり固定する。しっかり固定するために、補助者は被測定者より体格が大きい者が望ましい。
（3）被測定者と補助者の頭がぶつからないように注意する。
（4）被測定者のメガネは、はずすようにする。
（5）**腰痛の自覚症状のある被測定者については、このテストを実施しない。**

長座体前屈

1　準備

幅約 22cm・高さ約 24cm・奥行き約 31cm の箱２個（Ａ４コピー用紙の箱など）、段ボール厚紙１枚（横 75～80cm×縦約 31cm）、ガムテープ、スケール（１ｍ巻き尺または１ｍものさし）。

高さ約 24cm の箱を、左右約 40cm 離して平行に置く。その上に段ボール厚紙をのせ、ガムテープで厚紙と箱を固定する（段ボール厚紙が弱い場合は、板などで補強してもよい）。床から段ボール厚紙の上面までの高さは、25cm(±１cm)とする。右または左の箱の横にスケールを置く。

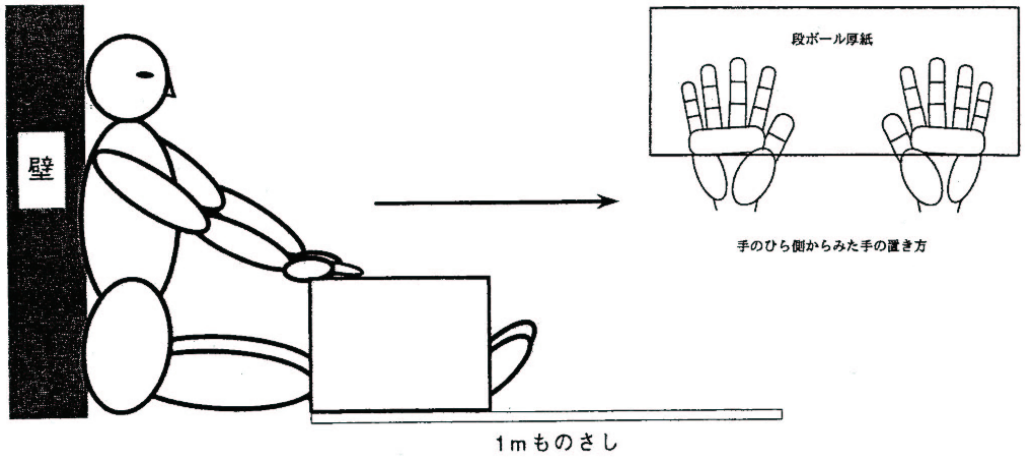


2　方法

（１）初期姿勢：被測定者は、両脚を両箱の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背・尻をぴったりとつける。ただし、足首の角度は固定しない。肩幅の広さで両手のひらを下にして、手のひらの中央付近が、厚紙の手前端にかかるように置き、胸を張って、両肘を伸ばしたまま両手で箱を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばす。

（２）初期姿勢時のスケールの位置：初期姿勢をとったときの箱の手前右または左の角に零点を合わせる。

（３）前屈動作：被測定者は、両手を厚紙から離さずにゆっくりと前屈して、箱全体を真っ直ぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。このとき、膝が曲がらないように注意する。最大に前屈した後に厚紙から手を離す。



3　記録

（１）初期姿勢から最大前屈時の箱の移動距離をスケールから読み取る。

（２）記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

（３）２回実施してよい方の記録をとる。

4　実施上の注意

（１）前屈姿勢をとったとき、膝が曲がらないように気をつける。

（２）箱が真っ直ぐ前方に移動するように注意する(ガイドレールを設けてもよい)。

（３）箱がスムーズに滑るように床面の状態に気をつける。

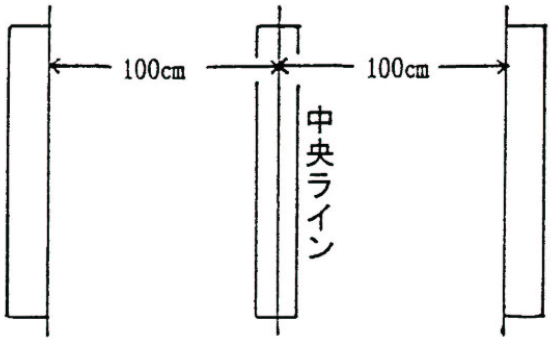
（４）靴を脱いで実施する。

反復横とび

1　準備

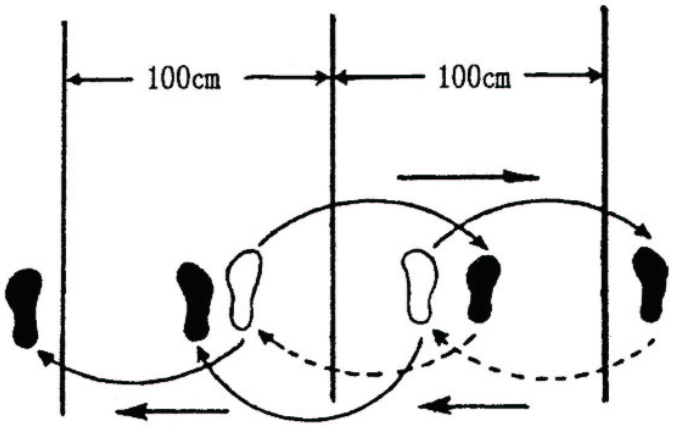
床の上に、図のように中央ラインをひき、その両側 100cm のところに２本の平行ラインをひく。

ストップウォッチ。



2　方法

中央ラインをまたいで立ち、「始め」の合図で右側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラインにもどり、さらに左側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップする。



3　記録

（１）上記の運動を 20 秒間繰り返し、それぞれのラインを通過するごとに１点を与える（右、中央、左、中央で４点になる）。

（２）テストを２回実施してよい方の記録をとる。

4　実施上の注意

（１）屋内、屋外のいずれで実施してもよいが、屋外で行う場合は、よく整地された安全で滑りにくい場所で実施すること（コンクリート等の上では実施しない）。

（２）このテストは、同一の被測定者に対して続けて行わない。

（３）次の場合は点数としない。

①外側のラインを踏まなかったり越えなかったとき。

②中央ラインをまたがなかったとき。

（４）テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。

急歩（男子 1500m、女子 1000m）

１　準備

歩走路（トラック）、スタート合図用旗、ストップウォッチ。

２　方法

いずれかの足が常に地面に着いているようにして、急いで歩く。

３　記録

（１）スタートの合図からゴールライン上に胴（頭、肩、手、足ではない）が到達するまでに要した時間を計測する。
（２）１人に１個の時計を用いることが望ましいが、ストップウォッチが不足する場合は、計時員が時間を読み上げ、測定者が到着時間を記録してもよい。
（３）記録は秒単位とし、秒未満は切り上げる。
（４）実施は１回とする。

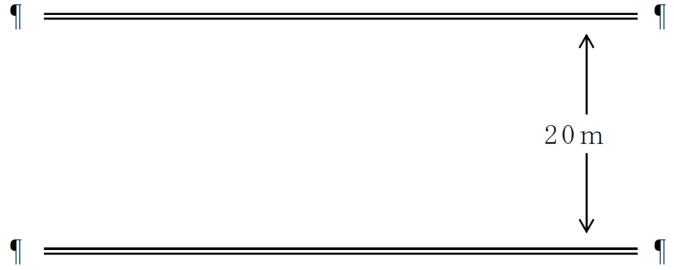
４　実施上の注意

（１）**被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。**
（２）測定者は、被測定者が走ることがないように、また両足が一瞬でも地面から離れたら正しく歩くように指導する。
（３）トラックを使用して行うことを原則とする。
（４）いたずらに競争したり、無理なペースで歩かないように注意し、各自の能力なども考えて歩くよう指導する。
（５）テスト前後に、ゆっくりとした運動等によるウォーミングアップ及びクーリングダウンをする。

２０ｍシャトルラン（往復持久走）

１　準備

テスト用ＣＤまたはテープ及び再生用プレーヤー。20m間隔の２本の平行線。ポール４本を平行線の両端に立てる。



２　方法

（１）プレーヤーによりＣＤ（テープ）再生を開始する。
（２）一方の線上に立ち、テストの開始を告げる５秒間のカウントダウンの後の電子音によりスタートする。
（３）一定の間隔で１音ずつ電子音が鳴る。電子音が次に鳴るまでに20m先の線に達し、足が線を越えるか、触れたら、その場で向きを変える。この動作を繰り返す。電子音の前に線に達してしまった場合は、向きを変え、電子音を待ち、電子音が鳴った後に走り始める。
（４）ＣＤ（テープ）によって設定された電子音の間隔は、初めはゆっくりであるが、約１分ごとに電子音の間隔は短くなる。すなわち、走速度は約１分ごとに増加していくので、できる限り電子音の間隔についていくようにする。
（５）ＣＤ（テープ）によって設定された速度を維持できなくなり走るのをやめたとき、または、２回続けてどちらかの足で線に触れることができなくなったときに、テストを終了する。なお、電子音からの遅れが１回の場合、次の電子音に間に合い、遅れを解消できれば、テストを継続することができる。

３　記録

（１）テスト終了時（電子音についていけなくなった直前）の折り返しの総回数を記録とする。ただし、２回続けてどちらかの足で線に触れることができなかったときは、最後に触れることができた折り返しの総回数を記録とする。
（２）折り返しの総回数から最大酸素摂取量を推定する場合は、参考「２０ｍシャトルラン（往復持久走）最大酸素摂取量推定表」を参照すること。

４　実施上の注意

（１）ランニングスピードのコントロールに十分注意し、電子音の鳴る時には、必ずどちらかの線上にいるようにする。ＣＤ（テープ）によって設定された速度で走り続けるようにし、走り続けることができなくなった場合は、自発的に退くことを指導しておく。
（２）テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。
（３）テスト終了後は、ゆっくりとした運動等によるクーリングダウンをする。
（４）被測定者に対し、最初のランニングスピードがどの程度か知らせる。
（５）ＣＤプレーヤー使用時は、音がとんでしまうおそれがあるので、走行場所から離して置く。
（６）**被測定者の健康状態に十分注意し、疾病及び傷害の有無を確かめ、医師の治療を受けている者や実施が困難と認められる者については、このテストを実施しない。**

20mシャトルラン（往復持久走）　記録用紙

レベル																
レベル 1	1	2	3	4	5	6	7									
レベル 2	8	9	10	11	12	13	14	15								
レベル 3	16	17	18	19	20	21	22	23								
レベル 4	24	25	26	27	28	29	30	31	32							
レベル 5	33	34	35	36	37	38	39	40	41							
レベル 6	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51						
レベル 7	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61						
レベル 8	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72					
レベル 9	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83					
レベル 10	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
レベル 11	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106				
レベル 12	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118				
レベル 13	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131			
レベル 14	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144			
レベル 15	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157			
レベル 16	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
レベル 17	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185		
レベル 18	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	
レベル 19	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	
レベル 20	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231
レベル 21	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247

レベル　　折り返し回数

レベル 14	132

折り返すごとに、レ点を入れる。

立ち幅とび

1　準備

屋外で行う場合

砂場、巻き尺、ほうき、砂ならし。

砂場の手前（30cm～１ｍ）に踏み切り線を引く。

屋内で行う場合

マット（６ｍ程度）、巻き尺、ラインテープ。

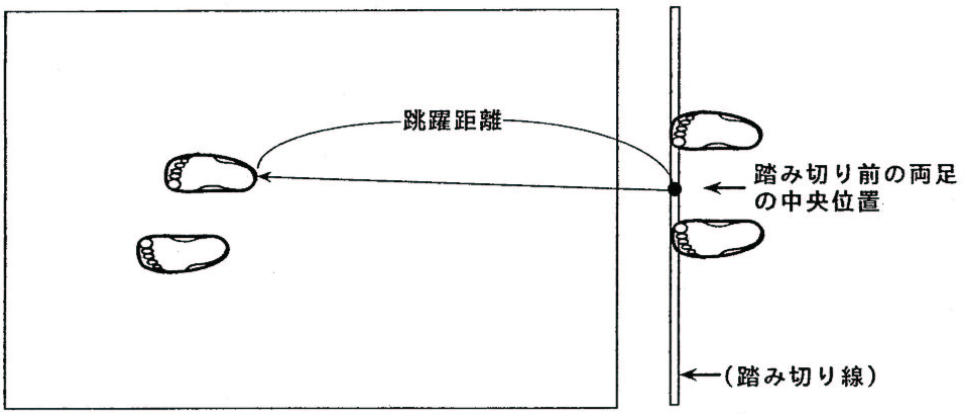
マットを壁に付けて敷く。

マットの手前（30cm～１ｍ）の床にラインテープを張り踏み切り線とする。

2　方法

（１）両足を軽く開いて、つま先が踏み切り線の前端にそろうように立つ。

（２）両足で同時に踏み切って前方へとぶ。



3　記録

（１）身体が砂場（マット）に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置（踏み切り線の前端）とを結ぶ直線の距離を計測する（上図参照）。

（２）記録はセンチメートル単位とし、センチメートル未満は切り捨てる。

（３）２回実施してよい方の記録をとる。

4　実施上の注意

（１）踏み切り線から砂場（マット）までの距離は、被測定者の実態によって加減する。

（２）踏み切りの際には、二重踏み切りにならないようにする。

（３）屋外で行う場合、踏み切り線周辺及び砂場の砂面は、できるだけ整地する。

（４）屋内で行う場合、着地の際にマットがずれないように、テープ等で固定するとともに、片側を壁につける。滑りにくい（ずれにくい）マットを用意する。

（５）踏み切り前の両足の中央の位置を任意に決めておくと計測が容易になる。

（６）テスト実施前のウォーミングアップでは、足首、アキレス腱、膝などの柔軟運動（ストレッチングなどを含む）を十分に行う。

Ⅲ　テストの得点表および総合評価

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

Ⅳ　実施上の一般的注意

1　テスト実施前及び実施中には、被測定者の健康状態に十分注意し、事故防止に万全の注意を払う。

なお、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。

また、測定する側の責任者の指導のもとに、別紙の「健康状態のチェック」を用いて、体調・薬物治療中の病気のチェックを必ず行う。

①　40歳未満の場合には、「健康状態のチェック」のうち、体調・既往症・薬物治療中の病気（Ⅰ及びⅡ）のチェックを必ず行う。

＊特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。

＊朝食あるいは昼食をきちんと摂っているかどうかをチェックする。

＊何か当てはまる場合には、血圧測定、心拍数測定を行うと共に、医師の判断を受ける。ただし、30歳以上の男性では必ず血圧測定を行うこと。

＊可能な限り、医師が立ち会うことが望ましいが、看護師、保健師などが代行してもよい。

＊医師が立ち会っていない場合には、「健康状態のチェック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。

＊薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。

②　40歳以上の場合には、「健康状態のチェック」を必ず行う。

＊自覚症状のチェック、血圧測定、心拍数測定は必ず行う。特に胸痛などの胸部症状のチェックは注意深く行うべきである。

＊特に前夜から今朝にかけての睡眠状態のチェックは必ず行う。

＊可能な限り、医師が立ち会うことが望ましい。

＊医師が立ち会っていない場合には、「健康状態のチェック」で体の具合が悪い点があれば、テストは延期あるいは中止させる。

＊薬物治療を受けている場合には、可能な限り主治医の許可を得るか、あるいは治療内容により、立ち会った医師が実施の可否を決定する。

2　熱中症による事故を防ぐため、テストを実施する際は、「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症（独立行政法人日本スポーツ振興センター）」等を参考とする。また、十分に水分補給することができるようにすることや、日よけを設けること、喚気を十分に行うことなど適切な配慮をする。

3　テストは定められた方法のとおり正確に行う。

4　テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。

5　テスト場の整備、器材の点検を行う。

6　テストの順序は定められてはいないが、急歩、２０ｍシャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。

7　計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

健康状態のチェック

記述日：＿＿＿＿＿年＿＿月＿＿日

氏　名＿＿＿＿＿＿＿＿＿性＿＿生年月日＿＿＿年＿＿月＿＿日＿＿歳
（年齢は調査実施年度の４月１日現在の満年齢）

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、（　　）内に記述してください。

Ⅰ．現在、体の具合の悪いことがありますか（体調が悪いですか）。

１．はい　　２．いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。
○どういう点ですか、以下から選んでください。
１．熱がある　　２．頭痛がする　　３．胸痛がある
４．胸がしめつけられる　　５．息切れが強い　　６．めまいがする
７．強い関節痛がある　　８．睡眠不足で非常に眠い　９．強い疲労感がある
10．その他（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

Ⅱ．生まれてから現在までに、何か病気をしましたか（特に内科的疾患）。

１．はい　　２．いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にも答えてください。
○どのような病気ですか、以下から選んでください。
１．狭心症または心筋梗塞　　２．不整脈（病名：＿＿＿＿＿＿）
３．その他の心臓病（病名：＿＿＿＿＿＿）　　４．高血圧症
５．脳血管障害（脳梗塞や脳出血）　　６．糖尿病　　７．高脂血症
８．貧血　　９．気管支喘息
10．その他（＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

○薬物治療を受けている病気がありますか。

１．はい　　２．いいえ

「はい」と答えた方は以下にも答えてください。
（病名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）
分かれば服用している薬の名前を記述してください。
（薬剤名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿）

Ⅲ．以下の項目を測定し、記述してください（現在の値を）。

○脈拍数＿＿＿＿拍／分

○血　圧＿＿＿＿／＿＿＿＿mmHg

【令和８年度「体力・運動能力調査」調査票】

政府統計

統計法に基づく国の統計調査です。調査票情報の秘密の保護に万全を期します。

新体力テスト（20 歳～64 歳）
記　録　用　紙

スポーツ庁

記入上の注意

１）「住所」は、居住地の都道府県名を記入してください。

２）「年齢」は、調査実施年度の令和８年４月１日現在の満年齢を記入してください。

３）「都市階級区分」については、居住地が次のいずれに該当するかを判断し、その番号を〇で囲んでください。

⑴ 大・中都市…人口１５万人以上の市、政令指定都市、東京都区部。

⑵ 小都市……人口１５万人未満の市。

⑶ 町村

４）「職業」については、下記の職業分類にしたがって、本人の職業について該当する番号を〇で囲んでください。

⑴農・林・漁業：農業作業者、林業作業者、漁業作業者など。
⑵労務：採掘作業者、運輸・通信従事者、技能工・生産工程作業者及び労務作業者など。
⑶販売・サービス業：商品販売従事者、販売類似職業従事者、サービス職業従事者など。
⑷事務・保安的職業：事務従事者、警察官・消防員・守衛などの保安職業従事者など。
⑸専門・管理的職業：技術者、保健医療従事者、法務従事者、教員、管理的公務員、会社役員など。
⑹主婦・主夫：（有職者を除く）
⑺無職：（主婦・主夫を除く）
⑻その他：

５）その他については、該当する番号を〇で囲んでください。

６）２回テストをする項目については、そのよい方の記録の左側に〇印をつけてください。

７）総合評価については、該当する記号を〇で囲んでください。

No.	氏 名		本人の住所	都道府県

1．令和8年４月１日現在の年齢	歳	2．性別	男　・　女
3．都市階級区分	1．大･中都市　2．小都市　3．町村		
4．職　業	1．農･林･漁業　2．労 務　3．販売･サービス　4．事務･保安 5．専門･管理　6．主婦･主夫　7．無 職　8．その他（　　）		
5．健康状態について	1．大いに健康　2．まあ健康　3．あまり健康でない		
6．体力について	1．自信がある　2．普通である　3．不安がある		
7．スポーツクラブへの所属状況	1．所属している　2．所属していない		
8．運動･スポーツの実施状況	1．ほとんど毎日（週３～４日以上）　2．ときどき（週１～２日程度） 3．ときたま（月１～３日程度）　4．しない		
9．１日の運動･スポーツ実施時間	1．30分未満　2．30分～１時間　3．１～２時間　4．２時間以上		
10．朝食の有無	1．毎日食べる　2．時々欠かす　3．まったく食べない		
11．１日の睡眠時間	1．６時間未満　2．６時間以上８時間未満　3．８時間以上		
12．ぐっすり眠ることができますか	1．週に６日以上　2．週に４～５日 3．週に２～３日　4．週に１日以下		
13．学校時代の運動部(クラブ)活動の経験	1．中学校のみ　2．高校のみ　3．大学のみ　4．中学校･高校 5．高校･大学　6．中学校･大学　7．中学校･高校･大学　8．経験なし		
14．毎日の生活が充実していますか	1．充実している　2．まあ充実している 3．あまり充実していない　4．まったく充実していない		
15．運動･スポーツはストレス解消に効果があると感じますか	1．大いに感じる　2．まあ感じる 3．あまり感じない　4．まったく感じない		
16．体 格	1．身長　　．　　cm　2．体重　　．　　kg		

項　　目		記　　録		得 点
1.握 力	右	1回目　　kg	2回目　　kg	
	左	1回目　　kg	2回目　　kg	
	平均	kg		
2.上体起こし		回		
3.長座体前屈		1回目　　cm	2回目　　cm	
4.反復横とび		1回目　　点	2回目　　点	
5.	急 歩	分　　秒		
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数　　回(最大酸素摂取量　　mℓ/kg･分)		
6.立ち幅とび		1回目　　cm	2回目　　cm	
得　点　合　計				

総　合　評　価	A　B　C　D　E
体　力　年　齢	歳　～　歳

[参考]20mシャトルラン(往復持久走)最大酸素摂取量推定表

平成12年3月改訂

折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml/kg・min)	折り返し数	推定最大酸素摂取量(ml/kg・min)
8	27.8	46	36.4	84	44.9	122	53.5
9	28.0	47	36.6	85	45.1	123	53.7
10	28.3	48	36.8	86	45.4	124	53.9
11	28.5	49	37.0	87	45.6	125	54.1
12	28.7	50	37.3	88	45.8	126	54.4
13	28.9	51	37.5	89	46.0	127	54.6
14	29.2	52	37.7	90	46.3	128	54.8
15	29.4	53	37.9	91	46.5	129	55.0
16	29.6	54	38.2	92	46.7	130	55.3
17	29.8	55	38.4	93	46.9	131	55.5
18	30.1	56	38.6	94	47.2	132	55.7
19	30.3	57	38.8	95	47.4	133	55.9
20	30.5	58	39.1	96	47.6	134	56.2
21	30.7	59	39.3	97	47.8	135	56.4
22	31.0	60	39.5	98	48.1	136	56.6
23	31.2	61	39.7	99	48.3	137	56.8
24	31.4	62	40.0	100	48.5	138	57.1
25	31.6	63	40.2	101	48.7	139	57.3
26	31.9	64	40.4	102	49.0	140	57.5
27	32.1	65	40.6	103	49.2	141	57.7
28	32.3	66	40.9	104	49.4	142	58.0
29	32.5	67	41.1	105	49.6	143	58.2
30	32.8	68	41.3	106	49.9	144	58.4
31	33.0	69	41.5	107	50.1	145	58.6
32	33.2	70	41.8	108	50.3	146	58.9
33	33.4	71	42.0	109	50.5	147	59.1
34	33.7	72	42.2	110	50.8	148	59.3
35	33.9	73	42.4	111	51.0	149	59.5
36	34.1	74	42.7	112	51.2	150	59.8
37	34.3	75	42.9	113	51.4	151	60.0
38	34.6	76	43.1	114	51.7	152	60.2
39	34.8	77	43.3	115	51.9	153	60.4
40	35.0	78	43.6	116	52.1	154	60.7
41	35.2	79	43.8	117	52.3	155	60.9
42	35.5	80	44.0	118	52.6	156	61.1
43	35.7	81	44.2	119	52.8	157	61.3
44	35.9	82	44.5	120	53.0		
45	36.1	83	44.7	121	53.2		